Edita Čekuolienė

Augi(ni)mo psichologija

Alma littera

Svarbiausia šeimoje – kokie yra tėvai, o ne kiek vaikų jie turi. Tik nuo tėvų pastangų priklausys, kokiu žmogumi vaikas taps užaugęs.

Tėvams, nerandantiems laiko savo vaikams, anksčiau ar vėliau teks susidurti su vaikų nuoskauda, kuri išsilies įvairiausiomis formomis.

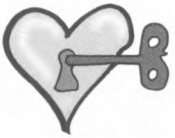
Vaikai skirtingai elgiasi ne iš blogos valios, o kad pabrėžtų savo išskirtinumą ir individualumą.

Netinkamas vaiko elgesys byloja, kad suaugusieji nesugeba augti ir keistis kartu su vaiku.

Psichologai mano, kad optimaliausių rezultatų pasiekiama tada, kai vienam tėvų ištartam „negalima“ tenka trys „galima“.

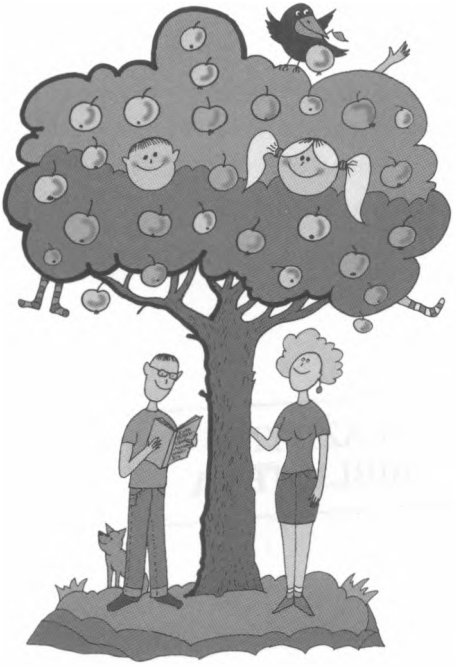
Svarbu ne kiek vaikas žinos, o koks jis bus užaugęs – smalsus ir kūrybingas ar piktas niurzglys, kurio, nors daug ką girdėjo, niekas nedomina.

Tie, kurie moka linksmintis, gyvena ilgiau už tuos, kurie to sau neleidžia.



Augi(ni)mo psichologija

Edita Čekuolienė



Augi(ni)mo psichologija

Alma littera

VILNIUS / 2014

UDK 159.922.7
Če-103

Šį kūrinį, esantį bibliotekose, mokymo ir mokslo įstaigų bibliotekose, muziejuose arba archyvuose, draudžiama mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

ISBN 978-609-01-1642-5

© Edita Čekuolienė, 2014
© Knygos iliustracijos, Romas Dubonis, 2014
© Autorės nuotrauka viršelyje, Nelė Chomičiūtė
© Leidykla „Alma littera“, 2014

Vaikams –
su nuoširdžia padėka už suteiktą džiaugsmą būti Leo,
Alesandro, Makso, Frėjos, Mateo ir tų,
kurių vardų dar nežinome, seneliais.

Turinys

Mūsų varniukai 13

1 SKYRIUS | Augi(ni)mo sezonai 19

• ko ir kada išmoksta kūdikiai ir vaikai • kada svarbi mama, o kada – tėtis • koks auklėjimo būdas – pats blogiausias • kad auklėjimas būtų sėkmingas •

Augi(ni)mo laikotarpių ypatumai 20
Kaip, kaip tėčiai ir mamytės dygsta 30
Tėvų autoritetas 34

2 SKYRIUS | Mamos, tėčiai ir seneliai 41

• kokių būna mamų • kokių būna tėčių ir ko vaikas iš jų mokosi • apie senelių naudą ir santykius su jais •

Mamos iš kreivų veidrodžių karalystės 42
Tėčiai – kaip viesulai 49
Nepamainomieji seneliai 55

3 SKYRIUS | Vienturtėliai, vyresnėliai ir vidurinėliai 61

• kokie mitai kuriami apie vienturčius • kada susilaukti antro vaiko • ko apskritai tikėtis iš vaikų • apie dvynių ypatumus •

Vienturtis vaikas 62
Tėvų meilės dalybos 66

4 SKYRIUS | Vaikų gebėjimai ir talentai 75

• apie kūdikių gabumus • kada metas vaikui į mokyklą ir ko tikėtis • kaip mokosi vaikai ir kam yra gabūs • apie nemalonius sutrikimus ir genijus •

Kūdikiai mokosi kalbėti 76
Leisti vaiką į mokyklą ar neleisti? 82
Ar jūsų vaikas pasiruošęs eiti į mokyklą? 89
Tėvų pagalba vaikui ruošiantis į mokyklą 92
Ruošiame pamokas 99
Mokymasis ir penki pojūčiai
(klausos, regos, skonio, uoslės ir lytėjimo) 105
Į ką linkęs jūsų vaikas? 108
Mokymosi negalios 115
Gabus, gabesnis, talentingas 120
Penktokų adaptacija 128

5 SKYRIUS | Kaip dresuoti ožiukus
ir prisijaukinti ežiukus 135

• kokios būna vaikų baimės ir kaip vaikui padėti • kodėl vaikai tokie užsispyrę • apie nagų kramtymą, piršto čiulpimą ir kitus nemalonius įpročius • kaip išmokyti vaiką mandagumo •

Baimė ir nerimas padeda vaikui suprasti pasaulį 136
Užsispyrimas 148
Didelės kovos su mažais įpročiais 156
Piršto čiulpimas 162
Vaikas tėvų lovoje 166
Mandagumą skiepyti ar įkrėsti? 172

6 SKYRIUS | Mokymas(is) nerealybėje įžvelgti realybę 177

• kodėl vaikai išsigalvoja baubus • kaip vaikus veikia reklama • apie pasakų herojus ir ženklus vaikų piešiniuose • apie zombius ir internete tykančius pavojus •

Įsivaizduojami draugai 178
Naktiniai košmarai 183
Vaikai ir reklama 188
Auklėja pasakos 193
Bermudų trikampis: vaikai, tėvai ir televizorius 198
Vaikų piešiniai 203
Gimę su interneto ženklu 208

7 SKYRIUS | Mažos nuodėmės – kaip jų neauginti? 215

• iš kur tas nelemtas agresyvumas • apie vagiliavimo ir melo šaknis • kaip sutramdyti pavydą • kaip atpratinti vaiką kurstyti nesantaiką ir terorizuoti tėvus •

Agresija 216
Vagiliukai 222
Lepinimas 228
Vaikų melas 235
Pavydas 242
Vaikai – nesutarimų kurstytojai 248

8 SKYRIUS | Sunkūs ir labai sunkūs augi(ni)mo laikotarpiai 251

• kada metas papasakoti vaikams apie lytinius santykius • apie verksnius ir vaikų stresus • kas nutinka sulaukus trylikos • kada metas pagalvoti apie vaikų ateitį •

Lytinis aklėjimas 254
Verksniai 263
Vaikų stresas 268
Trylikmečių paslaptys 275
Kaip padėti vaikui apsispręsti dėl ateities 281

9 SKYRIUS | Kančios pamokymai 287

• *apie vaikų ašaras ir vieną keistą auklę* • *kaip padėti vaikui, kai tėvai skiriasi* • *apie gedėjimo etapus* • *kas laukia emigrantų vaikų* •

Kūdikio verksmas 288
Tėvų skyrybos 294
Pagalba su mirtimi susidūrusiam vaikui 303
Vaiko akistata su mirtina liga 310
Dvasios našlaičiai 313
Emigrantų vaikai 318

10 SKYRIUS | Sveikatos sutrikimų pamokos 325

• *kaip psichologiškai padėti vaikui, kuriam krypsta stuburas* • *apie mikčiojimą ir temperamentą* • *kodėl vaikai šlapinasi į lovą* • *apie nenuoramas, nuovargį ir berniukų baimes* •

Ydinga laikysena (skoliozė) 326
Mikčiojimas 330
Naktinis šlapinimasis į lovą 335
Nenuorama vaikas 339
Vaikų nuovargis 344
Berniukų baimės 348

11 SKYRIUS | Džiugios pamokos 353

• kada pasakyti tiesą apie Kalėdų Senelį? • apie dovanas – tinkamas ir iškaulytas • apie humorą vaikų gyvenime • apie žaidimus, žaislus, augintinius ir atostogų svarbą •

Kalėdos 354
Kalėdų Senelis 358
Dovanos 361
Humoras 365
Žaidimai 370
Žaislai 375
Mylimas augintinis 378
Valio, atostogos! 382

Mūsų varniukai

Pamenat pasaką apie varną ir medžiotoją? Atėjo medžiotojas į mišką, dairosi, žvalgosi – ką čia nupyškinus? Atlekia prie jo varna ir prašo: „Šauk į ką nori, tik mano vaikučių neliesk.“ „Gerai, – sako medžiotojas. – Tik kaip aš tavo vaikus atpažinsiu?“ „Ak, atpažinsi, – net susigraudina varna. – Mano vaikučiai patys gražiausi.“

Savi varniukai mums išties mieliausi ir išmintingiausi. Mylim juos begaliniai, nors kartais, neapsikentę kaprizų, pagrūmojam pirštu arba žadam uždaryti į tvartelį su ožiukais.

O juk kadaise, kai gyvenimo sąlygos buvo sunkios, tėvų meilė nebuvo beribė. Būdavo, pyplys vos stalą siekia, o jau prie darbo lenkiamas. Kaip kitaip

išgyvensi, kaip gausią šeimą išmaitinsi? Anuomet vaikas buvo šeimos pagalbininkas. Kitaip tariant, vertybė.

Šiuolaikiniai vaikai auga kaip gėlės darželyje. Gražučiai, švaručiai, tik naudos iš tų mūsų lepūnėlių, deja, jokios. Užuot padėję tėvams, jie nuolat reikalauja: „Noriu to, noriu ano“, o gavę, ko trokšta, išsyk prisigalvoja naujų norų. Kartais atrodo, kad tie norai dauginasi kaip piktžolės. Gerieji tėveliai nė nebespėja jų ravėti. Būna, paauglys pasidairo po pasaulį, ir prasideda: „Duok pinigų, duok pinigų!“ Pramogoms, telefonui, kompiuteriui, įvairiems menkaverčiams daiktams, drabužiams (kurių ir taip pilna spinta) ir dar bala žino kam. Neretai vaikai – jau suaugę, o žiūri į savo tėvus kaip į paršiukus-taupykles: tereikia gerai pakratyti, ir iškris pinigėlis. Arba abu gimdytojai jau pensininkai, o vis dar tūpčioja aplink savo ūsuotą varniuką.

Lyginant praeitį ir dabartį, akivaizdus paradoksas: dabar, kai vaikai šeimoje – ne itin naudingi pagalbininkai, o auginti juos nepaprastai brangu, suaugusiųjų jie garbinami kaip karalaičiai. Ak ak, kad tik koks žirnis vaikeliui šono nenuspaustų!

Vaikai – mados dalykas

Vaikams dabar palankios visos žvaigždės. Įsitaisyti vaiką netgi tapo madinga. Vaikus gimdo ne tik vienišos jaunos moterys, bet ir sulaukusios vyresnio amžiaus (medicinos laimėjimai tai leidžia), įsivaikinti kūdikį užsimano gėjų poros.

Daugelį tėvų, atrodo, apsėdo manija duoti vaikui viską, kas pasaulyje geriausia. Atsirado madingų rūbų vaikams parduotuvių, kur vienas drabužėlis kainuoja pusę močiutės pensijos. Štai neseniai Londone atidarytoje prabangioje „Dior“ drabužėlių kūdikiams parduotuvėje šliaužtinukai mūsų pinigais kainuoja apie 250 litų, vasarinė suknelė mergytei – 2000 litų, o už avikailio liemenę prašoma 12 000 litų.

Nemeilė – iš baimės

Kodėl tėvams ir visuomenei staiga taip parūpo mažieji piliečiai? Kodėl vienam ar dviem vaikams dabar išleidžiama tiek pinigų, kiek anksčiau būtų užtekę išauginti dešimt ar dvylika atžalų?

Atsakymas gana paprastas: greičiausiai dėl to, kad mažėja vaikų. Daugelyje pažangių šalių gimstamumo rodikliai itin žemi.

> Kai vaikų šeimose būdavo daug, tėvai santūriau reikšdavo savo jausmus.

Kadaise vaikų mirtingumas buvo didelis, ir tėvai įprato nebūti per daug emocingi. Net vardą vaikui delsdavo duoti, jei abejodavo, ar jis išgyvens. Štai rašytojo Marko Tveno tėvai penkis mėnesius nedavė sūnui vardo, nes berniukas gimė dviem savaitėmis anksčiau ir galėjo neišgyventi.

> Yra nuomonių, kad prieš keletą šimtmečių nebuvo netgi sąvokos „vaikystė".

Amerikietis istorikas prof. Stevenas Mincas, besidomintis šeimos ir vaikų santykiais istorijoje, teigia, kad anksčiau vaikų ir kūdikių mirtys buvo tokios dažnos, jog tėvai gimus vaikui retai kada siedavo su juo dideles viltis ir lūkesčius.

Posūkis vaikystės istorijoje

Karta, išaugusi po didžiųjų negandų, ypač po Antrojo pasaulinio karo, savo neišsipildžiusias svajones jau siejo su vaikais. Rungtyniaudami vieni su kitais tėvai stengėsi užtikrinti palikuoniams kuo lengvesnį ir nerūpestingesnį gyvenimą.

> Prieš šimtą metų vaikams oficialiai buvo uždrausta dirbti, įvestas privalomas mokymasis.

Vaikų išsiuntimą į mokyklas tyrinėtojai pavadino svarbiausiu posūkiu vaikystės istorijoje. Vaikai ne tik nustojo dirbti (ir uždirbti šeimai pinigų),

bet ir ėmė tuštinti šeimos biudžetą. Dėl tos priežasties daug kas netgi nenori turėti vaikų arba pageidauja jų tiek, kad galėtų aprūpinti. Vaikai jau nebėra pragyvenimo šaltinis. Malonumas jų turėti dabar susijęs su emocijomis.

Tėvų ambicijos

Jeigu vaikus auginti – prabanga, kodėl žmonės jų trokšta?

Škotų psichologo Džeko Boilio nuomone, vaikai patenkina tėvų emocinius ir saugumo poreikius. Vaikas yra patikimesnis draugas nei sutuoktinis. Savo tėvų jis (greičiausiai) neapvils, nemuš, neišnaudos. Bus tvirtas ramstis senatvėje. Vaikais galima didžiuotis. Jie ne tik pratęsia giminę, bet ir įkūnija tėvų lūkesčius, ambicijas. Vaikams parinkti drabužiai, žaislai, mokykla, maistas charakterizuoja tėvus: byloja apie jų išmintingumą, jautrumą, gerą skonį. Vaikų laimėjimus tėvai priskiria sau. Kritiką vaikų adresu jie ima į širdį, lyg būtų kritikuojami patys (neva yra blogi). Ypač jautrūs tie tėvai, kurie turi du ar vieną vaiką.

> *Vaikas – tėvų kompleksų veidrodis.*
> *Perdėtai vaiku rūpinasi tie tėvai, kurie patys trokšta būti svarbūs.*

Kas namie karalius?

Šiuolaikiniai tėvai pasiryžę aukotis dėl vaiko. Jie neretai gėdijasi, kad turi atiduoti savo atžalą į vaikų darželį, nes negali prižiūrėti patys ar pasamdyti auklės. Tėvus graužia kaltė, jie bando atsigriebti aukodami vaikui kiekvieną laisvą minutę.

Vaikai – gudrūs. Jie greit suvokia savo reikšmę ir ima šokdinti tėvus. Mūsų varniukams trūksta gyvenimiškos patirties, todėl jie elgiasi ne kaip išmintingi karaliai, o virsta despotukais ir užsikaria ant galvos.

Šventa ramybė namie – šventa tėvų teisė. Tačiau tai pasiekiama tik tada, kai namų valdovai – tėvai, o ne vaikai.

Niekas nesiūlo išsiųsti vaikų į sunkiųjų darbų kursus anglių kasyklose. Tiesiog prisiminkite vieną auksinį žodį: nepersistenkite! Atminkite, kad vaikystė – ne išskirtinis žmogaus gyvenimo etapas, o tik vienas iš kelių, tokių pat įdomių.

Sakoma, kaip pasiklosi, taip išmiegosi. Taigi neklokite vaikui per minkšto patalo, nes jis užsimanys atsisėsti, kur dar minkščiau, – jums ant kupros.

1 skyrius
Augi(ni)mo sezonai

Šiame skyriuje sužinosite:

* Ko ir kada išmoksta kūdikiai ir vaikai.
* Kada svarbi mama, o kada – tėtis.
* Koks auklėjimo būdas – pats blogiausias.
* Kad auklėjimas būtų sėkmingas.

– Mamyte, kur tu buvai, kai aš gimiau?
– Ligoninėje.
– O tėvelis?
– Darbe.
– Negi nieko šalia nebuvo, kai gimiau?

Augi(ni)mo laikotarpių ypatumai

Augi(ni)mo laikotarpių ypatumai

Tėvai įsitikinę, kad vaiką nuo mažens ruošia gyvenimui. Esą jų auklėjimo vaisiai bus matyti tik tada, kai sūnus ar dukra baigs mokyklą, turės savus namus, sukurs šeimą, susilauks vaikų. Kitaip tariant, rezultatai taps akivaizdūs prabėgus ne vienam dešimtmečiui. Va tada esą jie ir pamatys, geri ar blogi tėvai buvo.

Jei rezultatas – ne toks, kokio tikėjosi, ima save graužti: „Auginau, auginau, stengiausi, aukojausi, o va kas iš jo (jos) išėjo... Gėda kam ir pasakyti." Traukia tą dainelę mintyse, ir dar su priedainiu: „Vai vai, ką dariau ne taip? Vai vai, kur aš suklydau?" Ir sykiu puikiai supranta, kad laiko atgal nebeatsuksi. Kad turi, ką turi.

Vis dėlto suprasti savo klaidas – pagirtinas troškimas. Jis naudingas dėl to, kad užbaigtume vieną iš svarbiausių savo gyvenimo etapų – buvimo tėvais etapą. Kad susimąstytume ir reziumuotume. Ir, beje, dažnai paaiškėja, jog ne tokie ir blogi tie mūsų vaikai (o mes – tėvai). Jei abejojate savo nuopelnais, paklauskite pačių vaikų, dabar jau suaugusių, ką jie apie tai mano. Tikslas šiuo atveju vienas: kad jūsų savigrauža negadintų santykių su vaikais ir vaikaičiais. Kitaip tariant, kad ir toliau jaustumėtės *savi*.

Motinystės ir tėvystės meno pradžiamokslis

O dabar pradėkim nuo pradžių pradžios.

Ką dera žinoti auginant vaikus?

Pirmiausia tai, kad yra keli auginimo etapai, ir kiekvienas – savotiškas. Sakysit, ai, sunku nuspėti ateitį, nes dabar ir vaikai kitokie, ir tėvai protingesni. Nieko panašaus. Neapgaudinėkite savęs. Auklėjimo būdai gal ir keičiasi, bet

auklėjimo klaidas dažniausiai darome tas pačias. O paskui traukiam minėtą dainelę: „Vai vai, ką dariau ne taip?“

Tad išsyk imkimės darbo – susipažinkime su vaikystės etapais. Peržvelkime vaikams gyvenimo skirtas užduotis ir... aukime kartu su jais.

1 pamoka. Kūdikis mokosi jaustis saugus (0–18 mėn.)

Kūdikiui svarbiausia iki pirmojo savo gimtadienio (iki metukų) įgyti emocinės patirties bendraujant su aplinka.

Ką tik gimęs žmogutis, tai yra patekęs į nepažįstamą aplinką, netrukus ima žvalgytis, kad suvoktų, kur atsidūrė. Pagrindinis kelrodis šiame etape – motina. Ryšys su ja kūdikiui itin svarbus.

Kodėl tik su motina? Anot psichologų, tokio amžiaus vaikelis pajėgia pripažinti ir mylėti tik vieną žmogų. Beje, pirmasis dvasinis ryšys toks stiprus, kad išlieka visą gyvenimą.

Pirmas dalykas, ko mokosi kūdikis, – kaip jaustis saugiam: su kuo, kada ir kokiomis aplinkybėmis jam yra saugu, kuo verta pasitikėti, kaip sulaukti mažų malonumų. Regis, uždaviniai menkučiai, bet nenuvertinkit jų.

Jeigu kūdikis jaučiasi saugus, ateityje jis
** bus optimistas,*
** tikės gera baigtimi.*

Viena moteris skundėsi nesuprantanti įdukros elgesio. Mergytę ji paėmė iš kūdikių namų, kai mažylei buvo dešimt mėnesių. Tačiau vos mergaitė ūgtelėjo, didžiausiu jos rūpesčiu tapo šaldytuvas – ji nuolat tikrindavo, ar jame yra maisto, nors įtėvių namuose šaldytuvas visada būdavo pilnas. Priežastis – kūdikių namuose pajustas alkis, kai net verksmu neprisiprašysi, kad pamaitintų. Ūgtelėjęs vaikas pats nevalingai ėmėsi iniciatyvos – kontroliavo, kad visada turėtų ko valgyti.

Taigi, kaip jau minėjau, šiuo laikotarpiu padėti kūdikiui (arba, neduok Dieve, pakenkti) gali vienintelis žmogus, daugiausiai laiko praleidžiantis su mažyliu, – motina.

Atrodytų neįtikėtina, bet psichologinės traumos, patirtos būtent šiuo laikotarpiu, lems jau suaugusio jūsų vaiko elgesį patekus į stresinę situaciją. Jis bėgs nuo problemos, slėpsis, jausis bejėgis, manys, kad negali nieko pakeisti, arba bandys viską kontroliuoti. Traumos kūdikystėje – tai smūgiai būsimai asmenybei į paširdžius. Ir kuo jaunesnis mažylis, tuo bjauresnės pasekmės.

Problemų bus, jeigu...

- Silpnas ryšys tarp motinos ir kūdikio. Taip atsitinka, kai motina labiau rūpinasi ne vaiku, o savimi (kad tik vėl būtų dailios figūros, kad krūtimi maitindama kūdikį nesusigadintų krūtinės, kad neprarastų profesinių įgūdžių, kurie bus reikalingi grįžus į darbą). Neramios mintys neleidžia motinai pajusti, ko nori jos kūdikėlis: ar miegelio, ar pažaisti, ar paklausyti dainelės. O gal jam skauda pilvuką? Gal jis nori gerti?

  Iš šalies atrodo, kad motinos diena suskirstyta labai tikslingai: tada ir tada maitinu, tada ir tada maudau, tada ir tada migdau. Bet vaikelis nei valgys, nei miegos, jei pats šito nenori ar blogai jaučiasi. O neatidi, nerūpestinga motina vaiko prašymą (verksmą) ne tik ignoruos, bet dar ir didžiuosis nepasidavusi mažylio užgaidoms.
- Trūkinėjantis ryšys tarp motinos ir kūdikio, kai su vaikeliu motina bendrauja tik kai tas yra geros nuotaikos, neverkia. Verksmą stengiamasi nutildyti įkišus mažyliui į burnytę čiulptuką. Tokiu atveju vystosi tik tos vaiko emocijos, kurios yra skatinamos, o draudžiamos emocijos užgniaužiamos. Taip auginama veidmainystė. Tikrieji norai, tikrasis „aš“ slepiamas savyje.

- Neteisingas ryšys tarp motinos ir kūdikio. Yra perdėtai rūpestingų mamyčių, kurios kūdikiu rūpinasi nepaisydamos jo norų. Čia kaltas pačios motinos nerimas. Ji mano geriau žinanti, ko reikia jos vaikui, ir pasiskubina tenkinti menamus norus. Toks vaikas nuo mažens nesupranta, ką jaučia. Savi jausmai jam atrodo nesvarbūs, iniciatyvą jis perduoda motinai. Ateityje jis nemokės nei kliautis savo jausmais, nei jų analizuoti. Jo paties poreikiai bus arba slopinami, arba perduodami valdyti kitiems.
- Neadekvati motina. Ji jaučia viena, kalba kita, daro trečia. Kūdikis tai išskaito iš motinos veido – kai keičiasi jo išraiška, emocijos. Pavyzdžiui, mama akivaizdžiai susierzinusi, kad vaikelis nevalgo (nuo jos sklinda pyktis), bet veide šviečia šypsena. Kūdikis pradeda nerimauti, nes nežino, kuris signalas yra svarbesnis. Ateity jam bus sunku susivokti jausmuose.

Patarimai

* *Abu tėveliai, kalbėkite su savo vaiku tais pačiais žodžiais: „Džiaugiuosi, kad tu esi, kad atėjai į šį pasaulį; tu esi lauktas mūsų vaikelis; man svarbūs tavo norai."*

* *Žodžiai turi būti įsimintini, kartokite juos nieko nekeisdami. Nevalia, kad viena mintis prieštarautų kitai.*

2 pamoka. Ugdomi gebėjimai (nuo 18 mėn. iki 3 metų)

Tokio amžiaus vaikas jau tarsi šiek tiek atitrūksta nuo tėvų. Tačiau tėvams tai dar ne atokvėpio metas. Kiekvieną rytą vis greitėja mažylio tyrinėtojo „motoriukas": vaikas lipa, lenda, krausto, ima, meta... O tėvai turi pasirūpinti mažylio saugumu.

Šiuo laikotarpiu vaikas pradeda ugdyti valią, savarankiškumą, gebėjimą imtis naujovių ir siekti tikslo. Vaikas išmoksta (ne)bijoti pokyčių, rizikuoti ir prarasti, patirti pralaimėjimą. Jis sykiu ir smalsus, ir neužtikrintas.

Dvimetis drąsiai ropščiasi gaisrinėmis kopėčiomis. Jį pamačiusios mama ir močiutė ima klykti. Išsigandęs mažylis šlepteli ant žemės ir ima bliauti, pritardamas anoms dviem. Ir priešingai, niekieno nestebimas vaikas šlepteli nuo kopėčių ant žemės, atsikelia ir lyg niekur nieko žaidžia toliau.

Vaikai retai kada ko nors bijo. Tai suaugusieji, demonstruodami savo baimę, parodo, ko reikia bijoti, kad dera abejoti sėkme. Suaugusieji perduoda žinią ne tik apie pavojingą pasaulį, bet ir nuomonę, esą vaikas su pavojais nesusidoros.

Suaugusieji mažyliui per dieną pasiunčia kelias dešimtis bauginančių žinučių: neimk, neliesk, ištepliojai koše tėčio mobilųjį telefoną! Suprask, vaikas daro klaidą po klaidos. Toks mažylis nuspręs, kad savarankiškai tyrinėti pasaulį – pavojinga.

Trimečio tyrinėjimai suaugusiuosius dažniau veda iš kantrybės ir erzina nei džiugina ar maloniai stebina. Tėvus itin nervina leistinų ribų tyrinėjimo būdas, kai mažylis užsispyręs reikalauja ir verkia. O juk vaikas tiesiog taip reaguoja į mamos, tėčio ar močiutės nuolatinius „negalima!“

Patarimai

* Psichologai mano, kad optimaliausių rezultatų pasiekiama, kai vienam „negalima“ tenka trys „galima“.
* Tėvai turi raginti vaiką paaiškindami: „Tu gali tyrinėti, bet aš neleisiu tau susižeisti; jeigu paprašysi, aš visada tau padėsiu.“
* Kuo dažniau šiltai apkabinkite mažylį – tai labai veiksminga.

3 pamoka. Savarankiškumo, arba „aš pats“, ugdymas (nuo 3 iki 5 metų)

Vaikas tarsi egzaminuoja tėvus, tikrindamas jų savikontrolę. Užduotys tėvams tenka nelengvos. Iš trimečių išreikalauti paklusnumo praktiškai neįmanoma. Tėvams atrodo, kad buvęs džiaugsmelis amžiams virto priešgyniuku. Tai – pirmosios gyvenimo krizės laikotarpis, susijęs su pirmuoju tobulėjimo, savarankiškumo proveržiu. Vaikas priešgyniauja kiekvieną akimirką, vietoj laukiamo „taip“ atsakydamas „ne“. Ką anksčiau mėgo, dabar atstumia, o jei ko užsimano, turi nedelsdamas gauti. Daugiausia kliūva tam, prie kurio vaikas prisirišęs labiausiai.

Kodėl mažasis angelas pradeda maištauti? Ogi jis pirmą kartą suprato esąs savarankiška asmenybė su savuoju „aš“. Štai kodėl jis nuolat kartoja: „Aš pats!“

Iki tol žodžio „aš“ jo žodyne nebuvo. Į klausimą: „Ar nori į lauką?“ vaikas atsakydavo trečiuoju asmeniu: „Nori“ arba: „Tomas nori į lauką.“

Patarimai

* Venkite kritikos vaiko atžvilgiu, neslopinkite troškimo būti savarankiškam.
* Vaiko veiksmus galima koreguoti tik per žaidimus, kurie tinkamai nukreips jo dėmesį. Pavyzdžiui, jei norite, kad vaikas sutvarkytų žaislus, paverskite tai žaidimu. Ir nepamirškite šiltų apkabinimų.
* „Šerti“ vaiką animaciniais filmukais – ne pati geriausia išeitis.
* Auklėkite skaitydami ar sekdami vaikui pasakas. Pasakos herojus turėtų būti panašus į jūsiškę atžalą (panašus vardas, panaši problema), o veiksmas – iš vaiko kasdienybės: „Kartą gyveno mergaitė, labai panaši į tave...“

4 pamoka. Žengiam į mokyklą (nuo 6 iki 11 metų)

Tėveliams priesaku turėtų tapti žymaus mokytojo Šalvos Amonašvilio žodžiai: „Liaukitės formavę savo vaikus, ir jie užims savąją erdvę."

Svarbiausias įvykis šio amžiaus vaiko gyvenime – jis pradeda lankyti mokyklą. Tėvai lengviau atsikvepia, nes tikisi turėsią daugiau laiko sau. Juk vaikas bendraus su klasės draugais, kaimynais, kiemo vaikais, ir tėvai jau nebebus vieninteliai pašnekovai savo atžalos gyvenime. Regis, nuo pečių nukris sunki našta. Tad nenuostabu, kad kai kurie tėvai mokyklą piešia vaivorykštės spalvomis, o būsimas mokinukas prieš rugsėjo pirmąją iš jaudulio negali sudėti bluosto.

Pliusai: tokio amžiaus vaikas ugdosi sumanumą, kompetentingumą, apsukrumą (su kuo, kada ir kokiomis aplinkybėmis draugauti).
Minusai: šiuo metu patirtos psichologinės traumos formuoja nevisavertiškumo kompleksą.

Iš pradžių mokykla vaiką džiugina. Tačiau po 2–3 metų meilės mokyklai lieka vis mažiau; paskutinė atostogų diena kartais būna pati nemaloniausia.

Su mokykla susiję tiek malonūs, tiek ir traumuojantys dalykai:

- Vertinimo sistema. Namie vaikas buvo geras bet koks, o mokykloje jis yra vertinamas – ir balais, ir dalijant pastabas. Į tai atsižvelgiama ir šeimoje: vaikui priekaištaujama, kad blogai mokosi, netinkamai elgiasi, jis lyginamas su „geresniais" vaikais. Tai atvėsina norą mokytis ir išpurena dirvą ne pačioms geriausioms charakterio savybėms.

Į prastus pažymius tėvai dažniausiai reaguoja dvejopai: gąsdina arba dar labiau spaudžia vaiką. Kad išvengtų nemalonumų, vaikas pradeda gudrauti: nusirašinėja arba tiesiog iškala pamoką ir gauna gerą pažymį už automatiškai įsimintas žinias.

Rezultatas: auginamas nevisavertiškumo kompleksas. Arba vaikas, norėdamas išvengti nemalonumų, ima dažnai „sirgti".

- Manipuliavimas vaiko norais siekiant naudos. Vaikui žadama, kad jei mokysis gerai, tėvai ką nors nupirks ar leis papramogauti. Tačiau dirbantis už atlygį vaikas netobulėja, slopinamas jo noras mokytis.

Patarimai

* Skatinkite susidomėjimą. Pagirkite vaiką, pasakykite, kad jis – šaunuolis. Ir visai nesvarbu, kad ne viskas išėjo gerai. Tiesiog pagirkite už pastangas.
* Laimės jausmas kyla iš pasitenkinimo, susijusio su „lengvais" dalykais: fiziniu lavinimu, daile, muzika. Mieliausias garsas mokinukui – skambutis, skelbiantis pertrauką. „Lengvus" užsiėmimus kaitaliokite su „sunkiais", kur reikia susikaupti, pamąstyti. Kai vaikas namie ruošia pamokas, tegu daro pertraukėles ir pažaidžia. Pertraukėlių laiką su vaiku aptarkite iš anksto ir laikykitės susitarimo.
* Mokytojų gebėjimas bendrauti su kiekvienu vaiku, atsižvelgiant į jo asmenines savybes – itin svarbus veiksnys.
* Disciplina. Buvo ji ir vaikų darželyje, bet ne tokia griežta. Namie jos nebus, jei tėvai nedės pastangų. Apsišarvuokite kantrybe. Užuot griežtai spaudę vaiką, paaiškinkite jam, kodėl nusprendėte taip, o ne kitaip.
* Užimtumas. Šio amžiaus berniukams labai naudinga užsiimti sportu, o mergaitėms – nesunkiais namų darbeliais.

5 pamoka. Tiltas tarp vaikystės ir suaugusiųjų pasaulio (nuo 12 iki 18 metų)

Šis laikotarpis – tai tapatumo tyrinėjimai ir savęs pažinimas: „Kas aš esu šiame pasaulyje?“ Tėvai ir vaikai pasiekia finišo tiesiąją. Tėvai neabejotinai pasieks, bet svarbiausia, kad finišą pasiektų vaikai.

Paremti savo atžalą, kartais net spėjusią praaugti tėvą, sunku. Ir ne vien dėl ūgio, o ir dėl nuolatinio priešinimosi bet kokiai pagalbai. Ir šiame amžiuje dominuoja šūkis „Aš pats!“: „Aš pats žinau, su kuo man bendrauti, kokius drabužius vilktis, kur stoti mokytis.“

Prasideda vienas iš sunkiausių tapimo asmenybe laikotarpių – paauglystės krizė.

* Paauglys įsiklauso į jam svarbaus žmogaus patarimus, bet nepripažįsta jokių autoritetų.
* Jį pradeda dominti priešinga lytis, bet sykiu jis mėgsta ją kritikuoti.
* Jis nepripažįsta tėvų siūlomo gyvenimo modelio, bet dar neturi savojo.
* Jis labai jautrus ir pažeidžiamas, bet elgiasi šiurkščiai.
* Jis svajoja patikti ir sužavėti, bet veidrodyje mato ištįsusias galūnes ir spuoguotą veidą.

Toji visuotinai pripažinta paauglystės krizė priimama kaip asmeninė katastrofa.

Šiame jausmų gaisre tėvai – tai sprogstamasis mišinys, nes jie išbraukiami iš VIP – itin svarbių žmonių – sąrašo, o vietoj jų šioje eilutėje įrašomi draugai. Tad nenuostabu, kad paauglys vis mažiau dėmesio skiria tam, kas vyksta namuose. Tėvus tai skaudina, jiems, atsakingiems globėjams, sunku persiorientuoti ir tapti vaikui tiesiog draugais. Šeimoje dažnai kyla konfliktų. Tėvai bando sulaikyti vaiką namuose, „vaikystėje“, o šis protestuodamas išsiveržia lauk arba... niūriai paklūsta. (Pastarasis atvejis byloja, kad „geras vaikas“ nustojo vystytis kaip asmenybė. Toks žmogus niekada nesiryš priimti sprendimų, atsakomybę visada perleis kitiems.)

Patarimai

Ir viš dėlto vadovaukite jūs, tėveliai.

* Reaguokite, o ne ignoruokite, kai vaikas grasina, lieja ašaras, šantažuoja, mėgina nuteikti tėvus vieną prieš kitą, meluoja.
* Rodykite pavyzdį – tai geriausias auklėjimo būdas. Obuolys nuo obels netoli rieda; tai reiškia, kad paauglys mėgdžioja ne tėvų žodžius, o elgesį. Deja, tėvai dažnai moko gyventi taip, kaip negyvena patys. Tad bjaurų paauglio elgesį reikėtų vertinti sąžiningai – kaip jūsų, tėvų, elgesio atspindį. Norite pakeisti sūnaus ar dukros elgesį, keiskitės patys.
* Neslėpkite savo jausmų. Tėvai dažnai bijo pasirodyti vaikui esą netobuli, silpni. Tačiau karštligiškai gindami patys save, jie praranda vaikų pasitikėjimą.

Kaip, kaip tėčiai ir mamytės dygsta

Neabejoju, kad šias eilutes skaitantis žmogus žino, iš kur ir kaip atsiranda vaikai, gal ir praktiškai jau yra tai išbandęs. Tačiau ne kiekvienas žino, kad tėvystės džiaugsmas suželia ir skleidžiasi nevienodai, yra lydimas laimės periodų ir nuopuolių, mintyse net suabejojant: „Ar tikrai mums dabar reikėjo to vaiko?“

Mamytėms ne visada šviečia saulė

Tik ta, kuri dar niekada nebuvo nėščia, gali manyti, jog moteris puikiai jaučiasi įsčiose nešiodama kūdikį. Tiesa, gal ir pasitaiko išimčių, tačiau tai, kaip pasakytų matematikai, tik patvirtina taisyklę. Prasčiausiai moteris jaučiasi nėštumo ir gimdymo metu. Bet ir vėliau pragiedrulių bus nedaug. Bendras fizinis išsekimas, nemigo naktys moterį vargina iki antrųjų vaiko gyvenimo metų.

Ankstyvoje kūdikystėje motina mažyliui – gyvybiškai svarbus žmogus. Ji turi tenkinti jo poreikius visą parą.

Motinai šis periodas – motiniškų įgūdžių pasitikrinimo metas: ar gali pakęsti vaiko verksmą, ar gaudosi maitinimo reikaluose, ar sugeba nuraminti kūdikį, ar supranta, kokia jo sveikatos būklė. Iki nėštumo buvusi aktyvi, turėjusi daug draugų ir pomėgių moteris dabar gali pasijusti tarsi bėganti vietoje.

> *Vyras, geranoriškai siūlantis pagalbą, nėštumo išvargintai moteriai atrodo lyg nevykėlis aktorius, nesugebantis atlikti svarbiausio vaidmens gyvenime. Dėl to moteris dažnai būna sudirgusi ar be nuotaikos.*

Mamos laimingųjų laikotarpių grafikas

Apie šeštą gyvenimo mėnesį kūdikis bendrauja jau aktyviau. Žaidimai su juo darosi vis įdomesni, „dainelės" vis gražesnės. Tokiais pasiekimais jau galima ir pasipuikuoti. Maži, bet kasdien gausėjantys džiaugsmeliai nuskaidrina mamai nuotaiką, skatina pradėti bendrauti su kitomis mamomis, palyginti savojo mažylio pasiekimus su kitų vaikų pasiekimais. Džiugiai sveikinami net atžalėlės kapriziukai ir ožiukai.

Nuo šešto mėnesio mamos pradeda džiaugtis motinyste, ir tas džiaugsmas auga drauge su kūdikiu.

Antraisiais gyvenimo metais mažylis pasidaro klusnesnis. Jis jau žino, ką galima daryti, o ko nevalia. Šiuo laikotarpiu reikšmingas tampa ir tėtis, nes jis jau supranta, kuo gali būti naudingas savo vaikeliui, o ir mažylis tą reikšmingumą akivaizdžiai patvirtina, suteikdamas tėvui išskirtines džiugintojo pareigas (mama lieka pagrindinė rūpintojėlė ir poreikių tenkintoja).

Kai tėtis prižiūri vaiką, mama gali ne tik užbaigti neatidėliotinus darbus, bet ir atsipūsti, paįvairinti įkyrėjusią kasdienę rutiną.

Tėčio džiaugsmai: trumpalaikiai ir ilgalaikiai

Tėčiai laukdami vaikelio, ypač pirmagimio, ir jam gimus jaučiasi itin šauniai. Išdidžiai vaikšto ir nepraleidžia progos pasigirti, kad šeima pagausėjo.

Pirmaisiais kūdikio gyvenimo mėnesiais, kai mama prislėgta, tėtis būna jai „emocinė atsvara". Snūstelėdamas kartu su mažyliu ar stumdydamas vežimėlį parke jis leidžia mamai užsiimti kitais darbais. Ne vienas tėtis mielai nuramins kūdikį ir naktį, nors didžiausia atsakomybė vis tiek tenka mamai.

Tačiau tėtis ne visada švyti džiaugdamasis tėvyste. Nepraėjus nė pusmečiui po vaikelio gimimo, jo savijauta ima prastėti. Kūdikis jau nebereikalauja iš motinos nuolatinės priežiūros ir globos, jis vis mažiau miega ir vis labiau domisi jį supančiu pasauliu. Mama žino, kaip į tai reaguoti, o tėčiui kyla begalės klausimų: ką ir kaip žaisti, kas džiugina vaiką, o kas liūdina? Ne itin vykusius sprendimus, rastus klaidų ir bandymų būdu, dažnai lydi nemalonūs žmonos komentarai: „Ką čia sumanei? Juk tai tik kūdikis." Arba: „Na ir sugalvojai. Liaukis!"

Nuolatinis baksnojimas griauna tėvo pasitikėjimą savimi, mažina savivertę.

Antrieji kūdikio gyvenimo metai – ne ką geresni. Reikalaudamas dėmesio vaikelis vis dažniau priešinasi. „Kodėl tas mažius manęs neklauso? Juk aiškiai jam pasakiau", – kone kasdien graužiasi tėtis.

Tėtis, nors fiziškai tvirtas ir turi savo nuomonę, pralaimi lanksčiai ir išradingai mamai.
Mamos privalumai – nepalyginti didesnis patirties ir kasdienio bendravimo su vaiku stažas.

Antrieji kūdikio gyvenimo metai – tėčio kompetencijos išmėginimas. Užsitęsę „kankinimai" išvargina tėvus tiek fiziškai, tiek psichiškai.

Kas gi aš be tavęs? Kas tu be manęs?

Tėtis ir mama reikalingi vienas kitam, kad paremtų kits kitą augindami vaiką, pagelbėtų sunkiomis akimirkomis. Reikalingi jie ir vaikui, kad pastarasis galėtų augti sveikas ir saugus.

Džiugus faktas: net 80 proc. tėčių dalyvauja gimdyme. Smagu, kad ryžtasi kartu su vaikelio motina pasveikinti naują gyvybę (žinoma, jeigu lemiamu momentu pavyksta vyrą atgaivinti).

Tačiau kai tėvai parsiveža naujagimį namo, mama taip įsisuka į darbus, kad net užmiršta įtraukti į juos ir tėtį.

Motinystės hormonas gaminasi viso nėštumo metu, todėl moteriai kūdikio priežiūra – savaime suprantamas dalykas. Vyrams tėvystės hormonas ima gamintis tik kūdikiui gimus, jį matant, liečiant. Kad susivoktų esąs tėvas, vyrui reikia laiko.

Motinystė ir tėvystė – vienas iš svarbiausių žmogaus vaidmenų gyvenime. Ar jausitės esą geri tėvai, priklausys ne tik nuo vaiko charakterio (paklusnus, verksniukas ar nenuorama), bet ir nuo jūsų, suaugusiųjų, tarpusavio santykių. Tėtis turi palaikyti mamą, mama – padrąsinti tėtį. Abu turite būti šalia, kai vaikas žengs lemiamą žingsnį gyvenime.

Svarbiausia – ne priekaištauti vienas kitam dėl nesėkmių, o pasidžiaugti pasiekimais. Juk ne tik motinystė, bet ir tėvystė – tai darbas, kurį reikia atlikti kuo geriau.

Tėvų autoritetas

Kova už vaikų laimę

Šiuolaikiniai tėvai augindami savo atžalas nuolat jaučiasi tarsi kovos lauke. Jie kovoja, kad vaikas įgytų higienos įgūdžių, laikytųsi elgesio taisyklių, neturėtų žalingų įpročių, kitaip tariant, kad taptų kultūringu, geru žmogumi. Į šiuos kasdienius mūšius tėvai eina su šūkiu: „Padarysim viską, kad tik mūsų vaikas būtų laimingas!“

Mūsų seneliams svarbiausia buvo išleisti vaiką į žmones. Ir viskas jiems buvo aišku, nors neturėjo nei specialių knygų apie vaikų auklėjimą, nei pas psichologus lankėsi. Anuomet, regis, nebuvo tėvų, auginančių sunkaus būdo vaiką, nebuvo savitarpio pagalbos grupių. Vaikai išsiauklėdavo patys imdami iš tėvų pavyzdį, gerbdami jų autoritetą. Užaugdavo ir palikdavo tėvų namus. Kadaise visų šeimos narių pareigos buvo aiškios ir apibrėžtos, darbai – matomi.

Daugelis dabartinių tėvų negali atsistebėti, kad paliko gimtuosius namus dar nė šešiolikos nesulaukę. Išvažiavo mokytis ar dirbti ir... neprapuolė. „Buvo sunkūs laikai“, – tai viską ir paaiškina.

Dabar išstumti vaiką taip anksti iš namų tolygu pasmerkti jį pražūčiai. O ir tėvai kaipmat pelnytų blogų tėvų vardą.

Dabartiniai tėvai augo autoritarinėje santvarkoje, o savo vaikus turi auklėti demokratiškai. Suaugusieji jaučia neapykantą priespaudai, kita

vertus, nežino, kaip elgtis su ta demokratija, kai vaikas šiaušiasi ir yra nepagarbus.

Įvairūs auklėjimo būdai (ir pats blogiausias)

Šiuolaikiniai tėvai turi mažai laiko ir galimybių perprasti visus auklėjimo būdus. Dar sunkiau iš tos gausybės išsirinkti tinkamą ir efektyviausią. Kažkur išgirstos mintys atrodo gražios ir teisingos, bet namie sunkiai pritaikomos. Tad tėvai ima eksperimentuoti, neretai griebdamiesi kraštutinumų: vieni griežtai baudžia vaiką net už menkiausią prasižengimą ir reikalauja besąlygiško paklusnumo (esą jei neduos vaikui per daug valios, patys netaps jo vergais ir užgaidų tenkintojais), kiti niekada nedrausmina ir nebaudžia, nes bijo nuslopinti vaiko „aš", jo dvasinius siekius.

Blogiausia, kai vaikas tėvams apskritai nerūpi. Jis nei baudžiamas, nei giriamas, jam nei draudžiama, nei leidžiama, tarsi jo visai nebūtų. Tėvai savo vaikus prisimena tik pašalpų mokėjimo dieną, nes gyvena vien dėl tų pašalpų.

Elgsenos specialistai neabejoja: skirtingai auklėjant, ir rezultatai, nulemiantys vaiko psichinį vystymąsi, gebėjimus, prisitaikymo įgūdžius, bus skirtingi. Ir kad pats blogiausias auklėjimo būdas – tai agresyvus tėvų elgesys. Tai skatins vaikų, ypač paauglių, agresyvumą, anarchija ves į chaosą: vaikas bus linkęs valkatauti, ims vartoti kvaišalus ir alkoholį.

Ne tėvai pripaišė ant sienų

Kontroliuoti vaiko elgesį – viena iš svarbiausių tėvų pareigų.

Tėvai moko vaikus deramai elgtis:
** modeliuodami tinkamą vaiko elgesį,*
** apdovanodami (pagirdami) vaiką už gerą elgesį,*
** ignoruodami ar bausdami už netinkamą elgesį.*

Čia itin svarbus tėvų autoritetas ir lygiateisiškumo principas šeimoje. Kitaip tariant, šeimoje visi turi būti lygūs, ir kiekvienas šeimos narys, nuo mažiausio iki didžiausio, turi turėti tam tikras **pareigas**. Vaikui išaiškinti reikia darbais, o ne žodžiais.

Suaugusiesiems tai dažnai kelia nuostabą: „Kokios dar pareigos? Už ką tas mano vaikelis gali būti atsakingas? Tai mes kalti, kad jis toks ir anoks." Žodžiu, tėtis ir mama dažnai prisiima kaltę už viską, ką tik jų atžalėlė padarė – ar iškrėtė piktą išdaigą, ar gumbą įsistatė kaktoje, ar blogą pažymį mokykloje gavo.

Taip elgdamiesi tėvai ne tik klysta patys, bet ir klaidina kitus.

„Ką mums daryti? Mes jau viską išbandėme. Mūsų vaikas vis tiek blogai elgiasi", – virkauja tėvai – ir trepu trepu pas psichologą ar pedagogus. O tie dažnai pakliūva į tėvų žabangas ir ima kurti planus, kaip deretų keistis vargšams tėveliams (o ne jų vaikui). Tačiau problema – ne tėvai. Juk ne jie pripiešė laiptinėje ant sienos, ne jie nukirpo katinui ūsus ar neparuošė pamokų. Jie, tėvai, vaikui tikrai neliepė šitaip elgtis.

Teisingiausia būtų specialistų klausti: kaip elgtis su neklaužada atžala? Kaip padėti vaikui išmokti elgtis dorai?

Švelni kontrolė, griežta savikontrolė

Mano patarimas būtų toks: auklėjimas bus sėkmingas tik tada, kai **tėvai bus vaikui reiklūs, bet ir patys elgsis atsakingai**.

Aštuonmetės Jonės pareiga kiekvieną šeštadienį iki pietų sutvarkyti savo kambarį ir žiurkėno narvą. Tačiau vieną šeštadienį draugės pakvietė mergaitę žaisti kvadrato. Reiklūs Jonės tėvai žino, kad įsipareigojimų būtina laikytis, bet

supranta ir dukters norą pažaisti. Pasikalbėję su ja jie sutinka laikinai pakeisti taisykles – leidžia kambarį susitvarkyti po pietų. Jei mergaitė pažado neįvykdys, turės tvarkytis sekmadienį. Ir tą dieną nebus jokių pramogų.
Taip vaikas mokomas apsispręsti ir skirstyti savo laiką.

Antras priesakas: **kontroliuokite, bet neribokite**.

Vaikai dar neturi tiek įgūdžių, kad galėtų pasirinkti teisingai. Mokykite juos. Pagrindinė taisyklė: kuo mažesnis vaikas, tuo mažiau jam pateikiama pasirinkimo variantų. Pavyzdžiui, trimečiui leiskite rinktis iš dviejų galimybių: „Norėsi ledų ar pyragaičio?“ „Maudysies prieš vakarienę ar po vakarienės?“ Taip vaikas mokysis savarankiškumo, o tėvai subtiliai kontroliuos padėtį.

Beje, klauskite ne: ar nori maudytis, o kada nori?

Mokydami vaiką tėvai kartais patys elgiasi netinkamai, ypač kai rezultatas jų netenkina. Vaikui pasirinkus neteisingai, supyksta: „Neleisiu!“ Arba ima postringauti: „Va, bus tau pamoka, taip ir turėjo atsitikti!“ Arba tiesiog negali nuslėpti piktdžiugos, kad vaikas buvo neteisus.

Valdykite savo emocijas. Svarbiausia ne tai, ką mano ar jaučia tėtis (mama), o ką išgyvena, ką suvokia pats vaikas, kitaip auklėjimas pavirs kritikavimu, grasinimais ar santykių aiškinimusi.

Trečias priesakas: **domėkitės vaiku**. Vaikui labai svarbu, kad tėvai domėtųsi, kuo jis gyvena, kaip jam sekasi, kad šnekėtų su juo. Todėl netaupykite savo laiko.

Dalia turi tik mamą. Jos mama vadovauja įmonei ir turi daug darbo. Tačiau visi jos vakarai ir laisvadieniai skirti dukrelei. Jos abi drauge ruošia vakarienę, skaito prieš miegą knygeles, žaidžia stalo žaidimus ir daug daug kalbasi – apie viską. Tiesa, mama viena pati daug greičiau susitvarkytų namus, nei padedant penkiametei talkininkei, bet laimi draugystė. Mažoji visada girdi, ką sako mama, šiai nereikia kartoti du kartus.

Tėvams, nerandantiems laiko savo vaikams, anksčiau ar vėliau teks susidurti su vaikų nuoskauda, kuri išsilies įvairiausiomis formomis.

Tomas ir Linas mokosi toje pačioje klasėje ir net sėdi tame pačiame suole. Tik Linui mokytis sekasi gerai, o Tomas – užkietėjęs tinginys.
Tomo mama daug dirba. Sūnus jau seniai nebekviečia jos į mokyklos šventes, iškylas ar sportines varžybas. Juk mama vis tiek neturės laiko. Ji tik kartais paskambina mokytojai ir išklauso pastabas.
Lino mama taip pat daug dirba, bet vakarais visada randa laiko pasikalbėti su sūnum apie mokyklą, nepraleidžia nė vieno renginio. Savo sūnui ji – artimiausias žmogus, visų paslapčių patikėtinė. Namai Linui labai svarbūs. Svarbi jam bus ir paties sukurta šeima. Jis mokės ir vertinti save, ir kontroliuoti savo elgesį.

Atvirumas – kelias į tiesą

Atviras pokalbis šeimoje – net ir apie skaudžius ar nemalonius dalykus (šeimos finansus, skyrybas) – padeda vaikui suvokti daugelį gyvenimo tiesų.

Pokalbis apie seną pasiligojusį šunį, kurį reikia „užmigdyti", – puiki proga paaiškinti vaikui apie mirtį, apie netekties skausmą (kad tai – natūralu), apie tai, kas lieka, o kas dingsta.

Net sunkiausiose situacijose tėvams dera išklausyti vaikų samprotavimus ir išvadas, padrąsinti juos, paremti, leisti jiems dalyvauti priimant svarbius sprendimus. Atviri pokalbiai su vaiku naudingi dar ir todėl, kad leidžia saugiai „nugarinti" vaikų baimes, pyktį, nusivylimą ir nepasitenkinimą; niūrios emocijos nenustumiamos į pasąmonę (iš kurios vėliau gali išplaukti kaip nevaldomi naktiniai košmarai ar fobijos).

Visada pasakykite vaikui, kur išvykstate, ką veiksite, kada grįšite. Tai žinodamas vaikas jausis saugus. Galų gale, bus galima laiku suteikti pagalbą, jei kas atsitiktų.

Be reikalo nemojuokite lazda

Kiekvienoje šeimoje pasitaiko konfliktų. Tai natūralu ir neišvengiama, ypač kai vaikai stengiasi demonstruoti savo išskirtinumą.

Dvejų metukų Tomas užsimanė žaislo – būtent šito, ir dabar pat. Tačiau žaislas sulaužytas, ir vaikas gali susižeisti. Kad išvengtų isterijos priepuolio, tėvai nukreipė mažylio dėmesį. Su didesniais vaikais galima pasiderėti, eiti į kompromisus. Tačiau visada elkitės pagarbiai ir oriai, laikykitės susitarimų ar taisyklių.

Įsivaizduokite policininką, kuris vienomis trumpikėmis išbėgęs į gatvę moja pažeidėjui ir rėkia: „Aš policininkas! Jūs pažeidėte eismo taisykles. Sto-

kit! Sumokėkit baudą!“ Aišku, kad žmogus ne tik nesustos, bet dar ir padidins greitį. Tačiau jei policininkas bus su uniforma, jam pakaks mostelėti lazdele, ir pažeidėjas nė nesigińčys dėl nuobaudos. Vaikas taip pat greitai supranta, kas rimta, o kas – ne. Jis bando tėvų elgesyje rasti spragų ir silpnų vietų ir jomis pasinaudoti. Jis nori veikti ir tam tikra prasme būti pats sau auklėtojas.

Į vaiko nesėkmes išmintingiausia žvelgti su pagarba, pripažįstant vaiko teisę klysti.

2 skyrius

Mamos, tėčiai ir seneliai

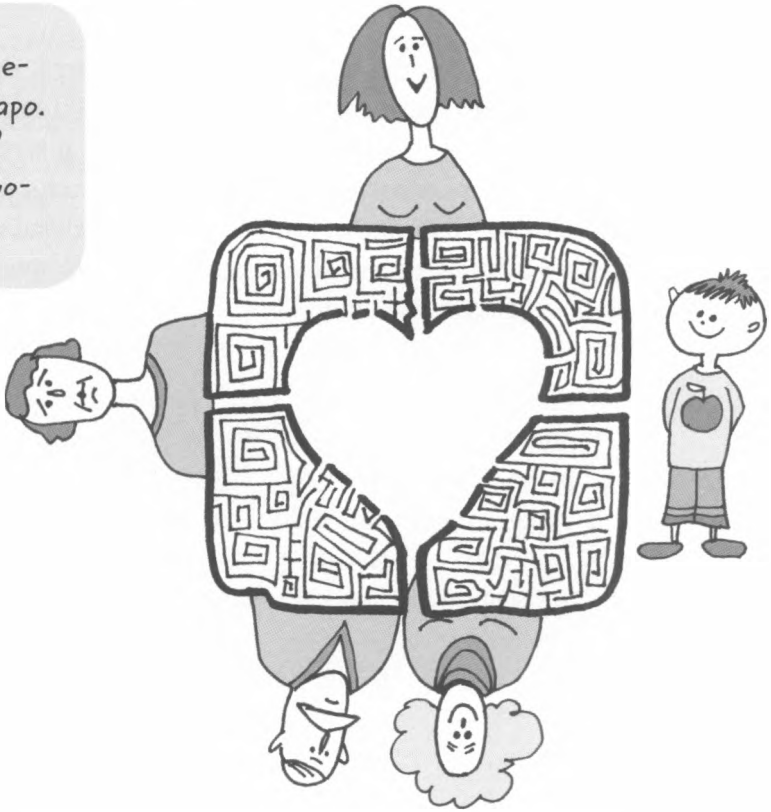
Šiame skyriuje sužinosite:

* Kokių būna mamų.
* Kokių būna tėčių ir ko vaikas iš jų mokosi.
* Apie senelių naudą ir santykius su jais.

– Mamyte, kaip gerai, kad tu neturi snapo.

– Kodėl, dukrele?

– Kai mane bučiuotum, snapu įdurtum.



Mamos iš kreivų veidrodžių karalystės

Kiekviena mama įsitikinusi, kad savajam vaikui linki vien tik gero. Tačiau dažna mamytė neleidžia vaikeliui elgtis savaip, o ir pati nenusiteikusi tobulinti santykių su vaiku.

Psichologai skiria kelis persistengiančių motinų tipus. Apžvelkime populiariausius. Gal rasite panašumų?

Sniego karalienė. Ji šalta ir nepermaldaujama, siekianti visus valdyti ir kontroliuoti. Jos nuomonės nepakeis nei logiški argumentai, nei ašaros ir maldavimai, nei kaprizai. Kritiką savo atžvilgiu ji vertins kaip akiplėšiškumą ar net ketinimą paminti jos autoritetą. Palinkėjimus, patarimus ir net padėką priims atsargiai, baimindamasi, kad tik tokie dalykai nepradėtų tirpinti ledinių jos postulatų. Geranoriškam žmogui ji išdidžiai leis suprasti, kad pastaba išsakyta ne laiku ir ne vietoje.

Vaikas tokioje „amžino įšalo" žemėje augs jausdamasis nereikalingas, save vertins menkai, bijos ką nors pasakyti ar padaryti ne taip. Vaikystėje tokių mamų atžalėlės bus vangios ir pasyvios, tačiau paauglystėje ir vėliau, priešingai, bėgs iš ledinės tvirtovės, šliesis prie bet kokių kompanijų, netgi asocialių. Nemaža tikimybė, kad „apšilimui" griebsis kvaišalų.

Miegančioji gražuolė. Visada apsnūdusi, neryžtinga, lėta, romantiška ir nesavarankiška. Atrodo, tarsi nenorėtų pabusti, tarsi trokštų toliau sapnuoti malonų sapną. Ji laukia princo, kuris už ją išspręs visas problemas. Negali pakęsti abejingumo. Nesulaukusi aplinkinių žavėjimosi ja, nugrimzta į melancholiją, į savo vidinį pasaulį, atsiriboja tiek nuo artimųjų, tiek nuo savo vaiko.

Vaikas auga kaip žolė lauke, nuolat ilgėdamasis mamos meilės, globos, šilumos. Vaiko žvilgsnis bus apsiblausęs, o akyse – depresijos šešėliai. Tokie vaikai dažniausiai, reikia nereikia, bijo visko, nes žino: apsnūdusi mamytė vargu ar juos apgins.

Kariūnė. Ūmi, nepripažįstanti jokių kompromisų, priekabi, tiesmuka. Namiškiai – jos komanda, kuriai ji įsakinėja kaip kareiviams kareivinėse, nesirinkdama žodžių. Nepakenčia „pokalbių rikiuotėje", nepritaria savarankiškiems sprendimams ir poelgiams, griežtai baudžia už nepaklusimą. Neduok Dieve, užstoti tokiai kariūnei akiratį mūšio įkarštyje. Žinodama šeimos narių silpnąsias vietas ir trūkumus, ji kasdien parengia jiems specialias užduotis, neva padėsiančias įsitvirtinti gyvenime.

„Išdegusios žemės" taktika duoda savus rezultatus: vaiko siela sugniuždoma, joje įsiviešpatauja liūdesys ir nusiminimas. Tačiau palikęs „kareivines" sūnus ar duktė elgsis kaip nutrūkę nuo grandinės, nepaisys jokių apribojimų. Gali įžūliai elgtis su silpnesniaisiais ar negalinčiais apsiginti.

Sukutis. Ji nuolat skuba ir niekur nespėja, bet kaip voverė rate duodasi nuo ryto iki vakaro. Sunkumus (neretai susikurtus pačios) įveikia tik dėl nežmoniškų pastangų. Tad nenuostabu, kad visada būna pavargusi ir suirzusi. Namuose – netvarka, darbai atidedami kitai dienai, buitinės smulkmenos

virsta pasauline tragedija, padėtį dar labiau apsunkina ne vietoje ir ne laiku pasipainiojęs namiškis ar vaikas.

Būti tokios mamytės žaibolaidžiu vaikui per sunku psichologiškai. Vaikai dažnai būna hiperaktyvūs, o tai – ne kas kita kaip nerimo ir depresijos ženklas.

Pamaiva. Priešgyna, įžeidi, kaprizinga, nesavarankiška. Buitinės problemos jai –nepakeliama našta, tad pageidautų užkrauti jas kitiems ant pečių. Sudėtingose situacijose ieško pašalinių pagalbos. Samprotauja ir elgiasi kaip panelytė, nors su metais suvokia savo bejėgiškumą ir nesugebėjimą būti mama.

Tokių mamų vaikus kankina „milijonai graužačių"; išpurenama dirva neurozei.

Sekmadieninė mama. Atsiradus menkiausiai priežasčiai, stengiasi vaiką atiduoti močiutei, giminaičiams, pažįstamiems, kaimynei, išvežti į sodą ar į stovyklą, į sanatoriją. Šventai tiki, kad toks elgesys – teisingas. Paskui kuo ramiausiai tvarko savo reikalus, asmeninį gyvenimą, finansus.

Tokia moteris emociškai nepasirengusi būti mama. Jos vaikas visą savo vaikystę lauks meilės ir nuobodžiaus, o suaugęs negalės atleisti motinai skriaudos.

Mamų mama. Atrodytų, geresnės mamos niekur nerasi: ji visą save atiduoda vaikams, pasirengusi dėl jų aukotis, kad ir kiek tai kainuotų. Nujaučia ir perspėja apie vaikams gresiančius pavojus ir nurankioja nuo kelio visus akmenėlius. Vaikui tereikia savarankiškai nedaryti jokių veiksmų ir dėl visko tartis su mamyte. Mama parinks jam draugus (ne veltėdžius), laisvalaikio užsiėmimus (pačius geriausius), nurodys perspektyvią (jos manymu) profesiją.

Vaikas paklus „idealiai" motinai. O užaugęs turės begales emocinių kompleksų, sunkiai pritaps visuomenėje.

Gera mama yra ta, kuri...

- Nebando visko kontroliuoti.

Daugelis moterų net po gimdymo neprašo vyro pagalbos. Pačios eina apsipirkti (vienoje rankoje kūdikis, kitoje krepšiai), plauna indus, valo namus, lygina baltinius (šiukštu, nenuleisdamos akių nuo savo atžalos, kartais jau spėjusios ūgtelėti). Joms nė minties nekyla paprašyti, kad produktų nupirktų vyras, mat yra įsitikinusios, jog brangusis parneš ne tai, ko reikia.

Beje, vaistai nervams raminti kainuoja daugiau nei vyro nupirkti „per brangūs" pomidorai ar obuoliai. O vyras, niekada nesiunčiamas į parduotuvę, vaistinę ar vaikų darželį, neabejotinai atpras siūlytis į pagalbą.

Moterys – tobuliausios buities kontrolierės, akylai besirūpinančios vaikų maitinimu, auklėjimu, miegu, sūpavimu. Tačiau kartais kontrolė apima net ir nekontroliuotinus plotus: vaikų svorį, ūgį, miego trukmę. Reikia tarti užuojautos žodžius mamytei, norinčiai užmigdyti vaikelį pagal savo sumanytą grafiką, nors vaikelis akivaizdžiai dar nenusiteikęs miegoti, arba besistengiančiai prikimšti vaiko pilvelį sveiku maistu, kai vaikelis labiau nori vien tik pieno.

Patarimas
Neatimkite iš vyro malonumo jausti kitų moterų susižavėjimo žvilgsnius, kai jis tempia didžiulį vežimą su pirkiniais (gal net su mažu vaiku ant rankų). Nepykite, jeigu jis vietoj šviesto nupirko riebalų mišinio. Na, ir kas? Nemanau, kad dėl pakelio šviesto jums verta gadintis nuotaiką ir sveikatą.

- Ne viską suspėja.

Viską spėjančioji mamytė nustebtų paprašyta išduoti paslaptį, kaip jai tai pavyksta. Greičiausiai taip yra dėl to, kad ji nieko nesureikšmina: neturėdama laiko pagaminti ko nors ypatingo, apsiribos makaronais su daržovėmis, o įdomią knygą be gailesčio iškeis į mažylio popinimą, nes jam šiuo metu dygsta dantukai.

Ne viską spėjančioji mamytė susitars, kad mažyliu tam tikrą laiką pasirūpintų vyras (močiutė), o pati imsis širdžiai mielo užsiėmimo (knygos ar rankdarbio). Arba paprašys, kad vyresnėliai, vadovaujami tėvo, sutvarkytų namus. Tokiai mamytei svarbiausia ne išblizginti namai, o bendras džiaugsmas auginant vaikus.

- Nesiilgi ankstesnio gyvenimo.

Gyvenimas su vaikais niekada nebebus toks, koks buvo be jų, nebent vaikus patikėtumėte auklei ar močiutei. Tačiau daugelis moterų pačios nori patirti motinystės džiaugsmą: stebėti, kaip vaikai auga, juos lavinti, tobulėti kartu su jais. Jos nemano, kad aukojasi atsisakydamos pramogų: vaikščiojimo į svečius, tolimų kelionių, mėgstamo užsiėmimo, intymių akimirkų su mylimuoju. Priešingai, dabar intymios akimirkos ypač branginamos – užmigdžius mažuosius galima dviese pavakaroti žvakių šviesoje, pasikalbėti, apsikabinti, kol... iš vaikų kambario nepasigirdo verksmas arba sriūbavimas: „Maaama...“

> *Besiilginčioms ankstesnio gyvenimo norėčiau priminti, kad vargai auginant savo atžalas pakeičia žmones – suaugusiesiems leidžia atidžiau pažvelgti vienam į kitą, išmoko kūrybiškumo.*

- Skiria laiko sau.

Žinau ne vieną jauną mamą, kuri visą save atiduoda vienturtėliui. Tokioms mamoms nelieka laiko nei pasilepinti vonioje, nei nueiti pas kirpėją, nei pasvajoti apie grožio procedūras. Jos, nors išvargusios po bemiegės nakties, ne-

leidžia sau snūstelėti dieną kartu su vaiku. O juk šalia išvargusios, suirzusios ar net piktos mamytės negerai jausis ne tik vaikas, bet ir kiti namiškiai.

Patarimas
Namų ruošos darbus derėtų nudirbti (ypač pagaminti valgį), kol vaikas nemiega, o šiam užmigus pravartu pailsėti ir pačiai. Arba skirkite laiko sau: sportui, savęs gražinimo procedūroms, mielam pomėgiui.

- Neidealizuoja darbo ir darbovietės.

Kartais jaunos mamos svajoja grįžti į darbą. Neva ten bus daug lengviau ir smagiau nei namie. Deja, sugrįžus į darbą džiaugsmas tetrunka kelias arba keliolika dienų, o paskui prasideda pragaras: darbe trūksta jėgų, sunku susikaupti, o namie reikia „kompensuoti" laiką, atimtą iš vaiko, atremti vyro priekaištus, atsisakyti iliuzijos apie pinigų pagausėjimą.

Nustatyta, kad mamos, turinčios vaikučių iki 5 metų, nepajėgia suderinti darbo biure ir vaikų auklėjimo.

Nemažai dėmesio reikia net ir vyresniems vaikams. O kai moteris dirba (ypač kai darbas įtemptas), kenčia visi: vyras, maži vaikai ir pati moteris.

Patarimas
Neturite kur dėti energijos? Norite permainų? Susigalvokite hobį (į kurį vėliau galėsite įtraukti ir vaikus).

- Supranta, kad džiaugtis savo vaikais trukdo neišgydytos nuoskaudos, patirtos vaikystėje.

Siutina vaikų kaprizai? Niekuo nepasitikite augindama savo vaikus? Nenorite priimti kitų pagalbos? Tai – nenormalu. O priežastis greičiausiai – jūsų pačios vaikystėje patirtos nuoskaudos. Jus kamuoja įsisenėjusios dvasinės žaizdos.

Bandymas tylomis pabėgti nuo vaikystės nuoskaudų – tai bėgimas vietoje, iššvaistant daug energijos ir jėgų, bet nepasiekiant tikslo.

Patarimas
Kreipkitės į psichologą. Jis padės įvardyti ir atverti senus skaudulius, pakeisti požiūrį į savo šeimą (vaikus). O kai pasijusite išsilaisvinusi, bus daug lengviau mėgautis mamos vaidmeniu ir jį sėkmingai atlikti.

Tėčiai – kaip viesulai

– Tėveli, tėveli, o kur yra Afrika?
– Nežinau, sūnau, turbūt mama kur nukišo.

Mama vaikui – ir maitintoja, ir rūpintojėlė, pastabi, atidi, neleidžianti sau kvailai rizikuoti. Mamoms atrodo nepadoru laimėti prieš vaiką net domino ar šaškių partiją.

Tėtis – mamos priešingybė. Jį galima palyginti su viesulu, klibinančiu jau paaugusį medelį. Su vaiku tėtis žaidžia, dūksta – žadina gyvybines vaiko galias ir energiją. Tėtis nežino, kuo baigsis toks bendravimas – skardžiu juoku ar graudžiomis ašaromis. Imtynėse su tėčiu abu imtynininkai – „vienodo svorio" ir kategorijų. Su tėčiu visada grumiamasi kaip su lygiaverčiu partneriu, be jokių nuolaidų ir pataikavimų, o guzai, nors skaudūs, būna gauti garbingai. Iš pradžių vaikui retai pasiseka nugalėti tėtį, ir pralaimėjimai liūdina. Tačiau ilgainiui sekasi vis geriau, ir vaiką užplūsta džiaugsmas, pasididžiavimas.

Vaikui menkavertis laimėjimas prieš mamą niekada neprilygs tikrai pergalei prieš tėvą.

Svarbios tėčio pamokos

Mamos dažnai baimingai griebia vaikelį tėčiui iš rankų – pyksta ir net atvirai rungiasi su juo, aprėkia ar net paskelbia vaiką „savojo draustinio" nuosavybe. O juk tėvo bendravimas su vaiku yra labai svarbus ugdant vaiko sugebėjimą

užmegzti ir palaikyti visaverčius santykius su aplinkiniais. Tėtis moko vaiką pajusti ne tik raumenų jėgą, bet ir kontroliuoti savo emocijas, jausmus, verčia pasitempti ne tik fiziškai, bet ir psichiškai. Net pyplys mokydamasis iš tėčio gan greitai supranta, kas gali išprovokuoti „kovą", pasibaigsiančią pykčiu ir ašaromis. Vengdamas pralaimėjimo jis atsitraukia – išmoksta suvaldyti impulsyvias savo emocijas.

„Rungdamasis" su tėčiu vaikas mokosi pažinti tiek malonią, tiek ir skaudžią bendravimo puses. Po tokių pamokų, gautų namuose, vaikas susidūręs su kliūtimis žinos, kaip jas įveikti. Tėtis padeda vaikui suprasti, kad bendravimo džiaugsmas – tai siekiamybė, bet ne būtinybė.

Mamos supažindina vaiką su emocijomis, o tėtis moko emocijas atpažinti, išskaityti jas svetimuose veiduose ir elgesyje.

Netikėtas, rizikingas tėvo mokymo stilius vaikui, kai jis jau paauglys, tampa nebepriimtinas. Tuo metu vaiko pasitikėjimas savimi itin menkas, tad jam priimtinesnė saugi mamos aplinka.

Tėčių kaleidoskopas

Anot psichologų, tėtis – tai vaiko būdo formuotojas ir ateities reguliuotojas. Tėčius jie suskirstė į kelis tipus.

Ateinantis tėtis. (Tai ne vien tik tėčiai iš išsiskyrusių šeimų.)

- ***Darboholikas***, dirbantis daug ir sunkiai ir net poilsiaujantis darbo ritmu: iš ryto – į garažą, vakare – prie televizoriaus, šeštadienį – į žvejybą. Jis nuolat kur nors išvykęs darbo ar šiaip kokiais reikalais, todėl žmoną ir vaikus mato retai.

- ***Verslininkas.*** Jis mano, kad pagrindinis jo vaidmuo šeimoje – uždirbti daug pinigų. Tokie tėčiai namo dažniausiai grįžta vėlai, kai vaikai jau miega, ir priekaištingai dūsauja: „Gal galiu bent namie pailsėti?“ Ir ilsisi nekreipdami dėmesio net į dalykus, kuriais jiems tikrai derėtų pasidomėti.

Tokių tėčių vaikas prisirišęs prie motinos. Darželyje pavydi tiems, kurių atsiimti vakarais ateina tėčiai. Vaikiškoj širdelėj pasėtas liūdesys kankins visą gyvenimą. Mamai nesiskundžia, nes bijo ją nuliūdinti. Ir ateity daug ko bijos.
Tokio vaiko ateitis – mamos rankose. Daug kas priklausys nuo to, ar ji išsaugos tėvo autoritetą. Jei tėvas bus idealizuojamas, užaugęs vaikas, mėgdžiodamas tėvą, jaus poreikį darbe siekti vadovo posto. Jei tėtis bus nevertinamas, sūnus greičiausiai išaugs pernelyg moteriškas.

Idealus tėtis. Tai tėtis, gyvenantis šeima, šeimoje ir dėl šeimos. Mokytojai žino, kad auklėjimo klausimais jie gali kreiptis ne tik į mamą, bet ir į tėtį. Toks tėtis visada jaučia savo vaikų nuotaikas. Jis nekaupia nuoskaudų, o iškart mėgina išsiaiškinti nerimą keliančias problemas. Toks tėtis nešasi namo net ir darbo rūpesčius bei džiaugsmus ir dalijasi jais su namiškiais. Jis – ne tik geras ir atidus žmogus, bet ir teisingai griežtas: ne lepina vaiką, bet jį auklėja. Namuose visada padeda, imasi ūkio darbų.

Jo vaikas prieš akis turi idealaus vyro pavyzdį. Tokį tėtį vaikai labai myli. Jam pirmam patiki savo paslaptis ir naujienas, jaučiasi darnios šeimos nariais. Jie auga sumanūs, jautrūs, atviri, padeda tėvams nudirbti tiek didelius, tiek mažus darbus. Tėvų namuose įgytą bendradarbiavimo patirtį vaikai perkels į pačių sukurtas šeimas. Jiems stiprybės teiks mintis, kad sunkiu gyvenimo laikotarpiu juos palaikys tėvai, kad visada galės pasidalyti su jais savo bėdomis, laime ir džiaugsmu.

Priklausomas tėtis. Jis pats panašus į vaiką, bylojantį: „Įsūnykite mane. Man per sunku pasirūpinti net tik savo šeima, bet ir savimi. Aš nemoku ir nenoriu būti suaugęs."

Tokį vyrą veikiausiai užaugino arba labai valdinga, arba pernelyg rūpestinga mama. Jos įtaka vis dar juntama ir sūnui tapus tėčiu. Motina dažnai „apdoroja" sūnų ir kiša pagalius į jo šeimos ratus.

O visai be reikalo. Dažnai tokie vyrai sukuria puikią šeimą – jei šeimai vadovauja žmona. Tačiau gali nutikti taip, kad „prispaustasis" ims maištauti prieš dar vieną engėją arba bent jau tyliai nekęs žmonos.

Jo vaikas anksti viską pastebi ir supranta. Maži vaikai priklausomą tėtį dievins, jiems patiks su juo išdykauti, pakvailioti, bet sulaukę paauglystės kurį laiką liausis jį gerbę, net įžeidinės, priekaištaus (taip atkartodami savo mamos elgesį). Gudrus paauglys visada žinos, kaip iš tokio tėvo išprašyti pinigų, iškaulyti naują telefoną. Suaugę vaikai su tokiu tėčiu elgsis geranoriškiau, gailės jo, nes supras: jis geras ir talentingas, bet silpnavalis. Beje, tokių tėvų vaikai užaugę būna tėvų priešingybės.

Tiesiog žiūrovas. Jo mama namuose laikė visus keturis kampus, tačiau tėvas buvo svarbiausias.

Tėvas žiūrovas – dažnai protingas, jo pajamos stabilios. Kaip ir santuoka, nes žmoną dažniausiai išsirenka neišvaizdžią, turinčią mažiau ambicijų, užgaidų, iliuzijų. Namie jo visada laukia ką tik pagamintas valgis, švarus jaukus būstas ir prižiūrėti vaikai. Šeimoje jis nedaugžodžiauja, darbo problemų su namiškiais neaptarinėja. Dažnai būna prastai nusiteikęs, tačiau savo išgyvenimais nesidalija.

Tėtis žiūrovas atlieka tėvo pareigas: pasidomi vaikų pažymiais, pabara už nepaklusnumą, nuveda į zoologijos sodą, sumoka korepetitoriams. Matydamas, kad žmona nesusitvarko su namų darbais, nupirks jai indaplovę arba

pasamdys namų tvarkytoją, bet pats pagelbėti nepasisiūlys. Tokios šeimos paprastai vadinamos laimingomis (slaptų žmonos ašarų dėl nuovargio ar vienišumo niekas nemato).

Jo vaikas puikiai supranta, kokie vaidmenys yra vyriški ir kokie – moteriški. Dukros tokiu tėčiu didžiuojasi, nes nuolat yra jo prižiūrimos. „Tėvelio dukrelė" dažniausiai – puiki mokinė. Tačiau šaltoko tėvo dukra veikiausiai ištekės už tokio, kuris su ja elgsis kaip su atstumtąja.
Berniukams toks tėvas itin griežtas. „Aš netapau juristu, bet tu, mano sūnau, būtinai juo būsi." Ir nė nepaklaus sūnaus, ar jį domina teisė. Tėtis pasakė, mama patylėjo. Sūnus tik suaugęs išsilaisvins iš tėvo gniaužtų, ir greičiausiai ne taikiu keliu.

Tėtis tironas. Toks tėtis nebūtinai dažnai grasina diržu ar nevaldo kumščių, bet jo būdas – tarsi sprogstamasis mišinys. Jis – griežtų gyvenimo principų besilaikantis žmogus, išdidus ir viskam prieštaraujantis. Kitų apibūdinamas kaip „protingas, talentingas, bet labai sunkaus charakterio".

Vaikas tokiam tėčiui reikalingas labiau, nei tėvas – vaikui. „Tyras vaikas" – tarsi geriausioji tėvo dalis, patinkanti ir jam pačiam. Su savo atžala jis elgsis labai atsakingai, tačiau ir toliau tampys nervus vaiko mamai.
Kad ir kaip vaikui patinka karšta tėvo meilė, neišvengiamai susiformuos atsargus ir net priešiškas požiūris į pasaulį. Vaikas ir užaugęs kentės dėl įvairiausių baimių. Tai virs nervingumu, įtarumu ir priešiškumu kitų žmonių atžvilgiu.

Rūpestingas tėtis yra tas, kuris...

- Nežada vaikui to, ko negali ištesėti. Žinodamas, kad neištesėti pažadai itin žaloja vaiko sielą, jis geriau pažadės mažiau, bet laikysis žodžio.

- Nesityčioja iš vaiko. Žino, kad patyčios ir šiurkštūs juokai traumuoja jautrią vaiko psichiką ir menkina jo savivertę.
- Jaučia saiką žaisdamas emociškai stipriai veikiančius žaidimus. Pastebi, jei kas nors vaiką gąsdina, neramina, liūdina. Žino, kad 2–4 metų vaikas sunkiai atskiria realius dalykus nuo nerealių, sunkiai kontroliuoja savo jausmus (ypač meilės, neapykantos, baimės), todėl išdykaudamas su vaiku jaučia saiką, nevaidina itin pikto meškino.
- Bendrauja nuoširdžiai ir atvirai. Geriau 15 minučių mielo bendravimo su vaiku, negu visa diena parke nirštant dėl tuščiai leidžiamo laiko. Vaikas bus dėkingas už dėmesį, rūpinimąsi ir meilę.
- Ne kritikuoja vaiko elgesį, o skatina, drąsina. Žino, kad vaikas nesupranta net ir draugiškos, geranoriškos kritikos (vaikas mano esąs niekam tikęs).
- Sutaria su žmona visais vaiko auklėjimo klausimais, o nesutarimus aptaria vaikui negirdint. Juk nesutarimai žalingi tiek suaugusiųjų santykiams, tiek ir vaikui.

Tikrai geras tėtis nebandys varžytis su mama, kuris iš jų yra geresnis, svarbesnis ar protingesnis.

Nepamainomieji seneliai

Onytė kaime pas močiutę stebi, kaip iš kiaušinio išsirita viščiukas.

– Močiute, – šaukia, – ateik! Kiaušinis viščiuką išperėjo.

Gražiausi mūsų vaikystės prisiminimai turbūt susiję su seneliais.

Seneliai viską darydavo kitaip nei tėvai: suteikdavo daugiau laisvės, leisdavo išbandyti naujoves, patirti naujų įspūdžių. Būnant su jais galiojo kitokie nei su tėvais bendravimo dėsniai ir taisyklės. Seneliai negailėdavo saldainių, ledų, traškučių ir kitokių skanėstų, leisdavo laisvai elgtis ten, kur tėvai būdavo suvaržę. Seneliai atskleisdavo daug paslapčių apie tėvų vaikystės išdaigas ir pomėgius, ir gyvenimas tapdavo suprantamesnis. Juk daug drąsiau derėtis, kad nevalgysi nemėgstamos sriubos, kai žinai, jog tėvelis vaikystėje taip pat tokios nemėgo. Seneliams ne gėda parodyti suplėšytas kelnes, ne gėda iš jų tikėtis paguodos, kai įsistatei gumbą ar nusibrozdinai alkūnę. Ypač sužinojus, kad ir mama vaikystėje mėgo karstytis po medžius.

Seneliai turi daug daugiau kantrybės ir laiko. Jie noriau padeda ruošti pamokas, prieš miegą paseks pasaką, padainuos lopšinę ar papasakos apie „senus gerus laikus“, kai viskas, atrodo, buvo kitaip.

Gražūs prisiminimai apie senelius įpareigoja mus ateityje tapti ne prastesniais seneliais savo anūkams.

Žmonės, vaikystėje nebendravę su savo seneliais, jaučia tuštumą, nežino šeimos istorijos, o kai ko ir apie save patį. Jiems sunkiau megzti ilgalaikius, nuoširdžius santykius su kitos kartos žmonėmis.

Seneliai jaunėja

Žodis „senelis" – tai seno žmogaus sinonimas. Ilgėjant vidutinei gyvenimo trukmei, senų žmonių gausėja, tačiau seneliais tampa vis jaunesni. Prieš gerą dešimtmetį tai būdavo jau šeštą dešimtį perkopę žmonės, o dabar anūkų sulaukiama, kai artėjama link penkiasdešimtmečio. Taigi seneliais ir močiutėmis šiais laikais vadinami vidutinio amžiaus žmonės. Gal todėl vaikaičiai savo senelius mėgsta vadinti vardais, nors tėvams tai ne visada patinka.

> *Žodžio „seneliai" atsisakymas jauniems tėvams asocijuojasi su vaidmens, kurį jų gyvenime turi atlikti seneliai, praradimu.*

Seneliams jaunėjant, amerikiečiai net įžvelgia problemą. Itin jauni tėvai neretai tuo piktnaudžiauja – perduoda seneliams savo pareigas, teises ir atsakomybę, o kartais ir visiškai atsisako savo vaikų.

Džiugiai baimingos permainos

Auginantieji savo vaikus žino kada nors tapsią seneliais. Tačiau kai taip nutinka, neretai sutrinkama. Kol jauna mamytė laukiasi kūdikio, dar gana jauni jos tėvai nespėja susitaikyti su nauju – senelių – vaidmeniu ir įgyti bent elementariausių žinių, kaip elgtis su anūkais.

> *Prisiminimai apie savo senelius ar savo vaikų vaikystę čia nepadės, nes per gana neilgą laikotarpį mūsų gyvenime viskas labai pasikeitė: ir kūdikio maitinimo ypatumai, ir priežiūra, net sauskelnės.*

Jauni tėvai, ypač jaunos mamos, iš senelių tikisi itin daug pagalbos, o senelius ima kamuoti nemalonūs jausmai – jie pasijunta neišmanėliai.

Kai seneliai persistengia

Nereti ir kraštutinumai. Tėvai (ypač motina) nesugeba suvokti, kad jų dukra jau suaugusi ir gali pati pasirūpinti savo vaiku. Motina, tapusi močiute, braunasi į dukros teritoriją – atima vaikelį ir pradeda pati viskuo rūpintis.

> *Visažinė ir neklystanti močiutė užmiršta, kad turi tik patariamąjį balsą. Per daug kišdamasi ji griauna savo dukters ir jos šeimos gyvenimą.*

Kitas kraštutinumas: seneliai apskritai atsisako padėti auginti anūką motyvuodami tuo, kad savo pareigą jie jau atliko, jau atvargo augindami savus vaikus.

> *Abiem atvejais seneliai iš savęs atima dalį didžio gyvenimo džiaugsmo.*

Tolimi seneliai ir artimi seneliai

Vis rečiau pasitaiko, kad anūkai ir seneliai gyventų arti vieni kitų ar netgi po vienu stogu. Tiktai maždaug pusė senelių mato savo anūkus vidutiniškai kartą per mėnesį, kiti – vos kartą per metus.

> *Gerą psichologinį ryšį su anūku užtikrina vien tik dažni susitikimai. Todėl tėvai, kai tik gimsta vaikelis, turėtų pakviesti senelius apsilankyti dažniau, pabūti kartu ilgesnį laiką.*

Į tokius kvietimus greičiausiai atsiliepia močiutės. Jos dažnai aukoja savo atostogas ir net profesinę karjerą, kad padėtų dukrai sustiprėti po gimdymo, susipažinti su savo kūdikiu, pamilti jį. Močiutės apsiima atlikti ir varginančius namų ruošos darbus: rūpinasi, kad šaldytuve netrūktų maisto, gamina, skalbia.

Kaip įveikti atstumą?

Toli gyvenantys seneliai turėtų pažinti savo anūką, o šis – augti žinodamas, kad pasaulyje yra ir kitų žmonių, kuriems jis rūpi ir kurie jį myli. Be tėvų pastangų toks suartėjimas neįvyks. Seneliai ir anūkai susvetimės.

Viena jauna mama padarė karpinių albumą apie dvimečio Tomo dieną. Paskutiniame lape ji sūnaus vardu parašė laišką seneliams, padėkojo už kartu praleistą laiką ir akcentavo, kad anūkėlis jų pasiilgo.

- Kad ir kaip toli būtų anūkai, jų **balsus galima išgirsti telefonu**. Vos ūgtelėję vaikai mėgsta mėgdžioti suaugusiuosius – pradėję kalbėti, jie reikalauja, kad tėvai leistų paplepėti su seneliais. Tik nereikia tikėtis rišlaus, prasmingo pokalbio. Kartais tai būna drovus kikenimas, kartais – tyla ar klausymasis. Kad ir koks būtų bendravimas, anūkams jis labai svarbus.
- Šiuolaikiniai tėvai dažnai filmuoja savo kūdikį: ir kai išdygo pirmas dantukas, ir kai žengė pirmuosius žingsnius. **Tą filmuką būtinai turi pamatyti ir seneliai.** Be to, ir jie gali sukurti filmuką apie save ir nusiųsti anūkams.
- Senelė galėtų į garso juostą **įrašyti lopšinę**, senelis – **anūko pamėgtą pasaką**.
- Suartėti padės anūko **nuotraukų albumas** seneliams ir senelių nuotraukos anūkams.

Ginčai dėl anūkų

Tarp senelių ir suaugusių jų vaikų neretai kyla nesutarimų dėl anūkų auginimo. Nesvarbu, dėl ko ginčijamasi, visų nesutarimų tikslas vienas – kad vaikeliui būtų geriau.

> Svarbiausia taisyklė ir tėveliams, ir seneliams: apie viską pasikalbėkite atvirai ir ramiai.

Tėveliai, tiesiai pasakykite seneliams, kad suprantate gerus jų ketinimus, bet tai jus žeidžia ir neatitinka jūsų lūkesčių. Papasakokite jiems apie savo šeimos taisykles ir vertybes (o vyresnioji karta turėtų su jomis sutikti).

> Beje, seneliams leidžiama nusižengti neesminėms taisyklėms. Jie gali leisti anūkams valgyti daugiau saldainių ir dažniau dovanoti dovanas (nepamirštant pasirūpinti vaiko saugumu).

Jeigu vis dėlto nepavyksta susitarti dėl pagrindinių bendravimo taisyklių, reikėtų padaryti pertrauką ir pailsėti vieniems nuo kitų.

Seneliai: bendravimo su anūkais nauda

Bendravimas su anūkais naudingas patiems seneliams. Pirmiausia pagerėja jų tarpusavio santykiai, atsiranda proga pasikalbėti apie savų vaikų vaikystę, vėl pajusti jų išgyventas nuoskaudas. Nemalonūs prisiminimai pasufleruoja, kaip tinkamai elgtis su anūkais, pamoko kantrybės, atsakingumo ir atidumo. Tai – ne liguistas pasižadėjimas, kad anūkas galės daryti, ką tik panorėjęs. Tai – vaiko poreikių supratimas.

Tėvai: bendravimo su savo tėvais nauda

Anūkas tampa tarpininku tarp senelių ir savo tėvų. Nevalia sumenkinti senelių vaidmens anūko gyvenime. Kita vertus, suaugusieji neturi manyti, kad tėvai tiesiog privalo padėti jiems auginti vaikus.

Ne visi seneliai gali ir turi laiko ar sveikatos prižiūrėti kūdikius. Bet gal jie bus nepamainomi, kai anūkas paaugs, kai bus galima su juo pasikalbėti, sekti pasakas, žaisti ar eiti žvejoti.

Anūkai: bendravimo su seneliais nauda

Anūkams seneliai – tikra dovana. Beje, nors prižiūrėti anūkus pasišovusios močiutės (seneliai baiminasi, kad nemokės elgtis su mažu vaiku), ir senelius galima pamokyti prižiūrėti vaiką. Tiesiog pasiūlykite vieną dieną pabūti su mažyliu.

> Kartą vienas jaunas vyras patyrė šoką pamatęs, kaip jo tėvas elgiasi su šešių mėnesių anūku. „Aš tave myliu, aš tave myliu", – kartojo senelis, nors savo vaiko, kai tas buvo mažas, net apkabinęs nebuvo. Tai reiškia, kad jis nemokėjo parodyti šiltų jausmų savo vaikui. Tik tapęs seneliu išdrįso nebeslėpti emocijų.

Beje, vyras neretai nepasinaudoja galimybe parodyti šiltus jausmus savo anūkui vien dėl to, kad viską užgožia uolioji, nepamainoma, visur esanti, viską žinanti močiutė.

3 skyrius
Vienturtėliai, vyresnėliai ir vidurinėliai

Šiame skyriuje sužinosite:

* Kokie mitai kuriami apie vienturčius.
* Kada susilaukti antro vaiko.
* Ko apskritai tikėtis iš vaikų.
* Apie dvynių ypatumus.

Motina žadina sūnų:
– Kelkis, laikas į mokyklą.
– Ar būtinai? – murma sūnus.
– Žinoma, sūneli. Tu juk mokytojas.

Vienturtis vaikas

Skirtingi lūkesčiai

Visose šeimose, net ir gausiose, pirmiausia atsiranda vienas vaikas. Kai kada tėvams tiek ir tereikia – to vienintelio, daugiau vaikų jie nenori. Ar tai – negerai? Gal vienturčiai tampa savimylomis, savanaudžiais, pavyduoliais, tėvų išnaudotojais?

Vienturčių gausu beveik visose kultūrose. O Kinija apskritai laikosi vieno vaiko šeimoje politikos. Požiūris į vienintelį vaiką įvairiose šalyse skiriasi. Anglai sako *only child* – tik vienas vaikas, tarytum to vieno būtų lyg ir per mažai, prancūzai – *un enfant unique*, italai – *un filio unico*, tarsi pripažintų vaiko išskirtinumą, unikalumą. Lietuviams vienturtis asocijuojasi su išskirtine turtine padėtim – tik šiam vaikui turėtų atitekti tėvų meilė ir turtas.

Šeimos mažėjimo metas

Prieš gerą šimtą metų turėti daug vaikų buvo svarbu, ir pirmiausia dėl giminės tęstinumo. Kai šeimoje keletas ar net keliolika vaikų, dažnos epidemijos, ligos ar karai šeimos vis tiek nesunaikindavo. Tačiau kai gyvenimo sąlygos pagerėjo, prisigimdyti daug vaikų tapo netikslinga ir nemadinga. Dabar kas penkta amerikiečių šeima augina tik vieną vaiką. Jaunos šeimos dar kuklesnės – tik kas trečia ketina padovanoti pasauliui vieną naują gyventoją.

Sugriautas mitas

Amerikiečių psichologai jau prieš gerus tris dešimtmečius suabejojo įsitvirtinusia nuomone, esą vienturtis vaikas tai jau tikrai neužaugs doras žmogus, ir nuodugniai ištyrinėjo šią problemą Jungtinėse Valstijose, Kinijoje, Pietų Korėjoje ir kitose šalyse.

Psichologų išvada: vienturtis vaikas niekuo nesiskiria nuo tų, kurie augo su broliais ir seserimis. Tiek vieni, tiek ir kiti gali tapti ir labai šauniais, ir niekam tikusiais žmonėmis.

Lyg būtų išvarytas iš rojaus

Ir vis dėlto pirmagimiai elgiasi kitaip nei vidurinėliai ar jauniausieji vaikai. Tai pastebėjo psichologai, tyrinėjantys vaikų atsiradimo šeimoje eiliškumą. Pirmam vaikui skiriamas išskirtinis tėvų dėmesys. Iki gimsta antras vaikas, pirmagimis yra apgaubiamas išskirtine meile. O kai gimsta brolis ar sesuo, pirmagimis vėl tampa paprastu mirtinguoju. Tai jam prilygsta išvarymui iš rojaus.

Kaip greitai vaikas prisitaikys prie naujos šeimos sudėties ir savo padėties, priklausys nuo daugelio dalykų, pirmiausia nuo įgimto vaiko temperamento.

Dar apie mitus

Nuomonė, kad vienintelis vaikas visada jaučiasi vienišas – irgi mitas. Tam iškart paprieštaraus motinos, auginančios aktyvius, vietoje nenustygstančius, kitų vaikų draugiją mėgstančius vienturčius. Tėvams, kurie nelaiko vaiko „savo brangenybe“, leidžia jam bendrauti su kitais vaikais kieme ar vaikų darželyje, nevertėtų baimintis, kad vaikas jausis vienišas. Psichologai pataria tėvams nenuogąstauti, jei jų vaikas laiką leidžia vienas. Tai gali būti svarbus kūrybinis, vaizduotės ir fantazijų lavinimo laikotarpis.

Daugelis suaugusių vienturčių prisipažino, kad turėjimas laiko sau, savianalizei – vienas iš privalumų jų gyvenime.

Kitas mitas – esą vienturčiai nesugeba bendrauti su bendraamžiais.

Iš tikrųjų vienturčiai bendrauja net daugiau nei gyvenantys gausiose šeimose. Norėdami bendrauti, jie turi vienintelį pasirinkimą – ieškoti kompanijos. O tie, kurie turi brolius ir seseris, gali apsieiti ir be svetimų vaikų.

Dar vienas mitas, esą vienturčiai – netikę, savanaudžiai ir savimylos. Tai netiesa, nes draugai nemėgsta tų, kurie galvoja vien apie save, nemoka dalytis, riboja kitų laisvę ir poreikius. O juk kiekvienas nori jaustis pageidaujamas.

Svarbiausia šeimoje – kokie yra tėvai, o ne kiek vaikų jie turi. Tik nuo tėvų pastangų priklausys, kokiu žmogumi vaikas taps užaugęs.

Vienturčio vaiko privalumai

- Tyrimais atskleista, kad vienturčiams, kurie šeimoje buvo auklėjami tinkamai, labiau nei vaikams iš daugiavaikės šeimos rūpi geri mokslo rezultatai.
- Jie daug geriau vertina save ir turi mažiau menkavertiškumo kompleksų.
- Geriau sutaria su savo tėvais. Tėvai vienam vaikui dažniausiai daugiau skaito (ar seka) pasakų, aptarinėja jas, dalijasi įspūdžiais. Nenuostabu, kad tokio vaiko kalbiniai gebėjimai būna geresni ir mokytis sekasi geriau.
- Vienturčiai įpranta savarankiškai susirasti reikiamos informacijos ir ją pritaikyti nesiremdami kitų patyrimu.
- Vienturtis vaikas išvengia chaoso didelėje šeimynoje ir mėgaujasi vien jam tėvų skiriamu dėmesiu ir meile.

Tačiau vienturčiui sunku būti bendravimo iniciatoriumi. Vienturtis gali būti neramesnis, pavydesnis, sunkiau nei kiti suvaldys agresiją.

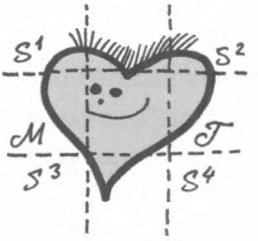
O kokie sunkumai?

Šeimos psichologijos ekspertai pastebi, kad auginti vienturtį – nelengvas išbandymas tėvams. Ne visi tėvai su tuo susidoroja sėkmingai. Dažniausiai auklėjimo klaidos daromos ne dėl nežinojimo, o persistengus.

- **Svarbu, kad vaikas nebūtų per daug lepinamas.** Tėvai klysta, jei mano, kad viską darydami „dėl vaiko" jie parodo, kaip jį myli. Iš tikrųjų taip iš vaiko atimama galimybė būti savarankiškam, vaikas ima save pervertinti.

  Psichologai rekomenduoja tėvams skatinti vaiką pagiriant jį žodžiu, o ne dovanėlėmis ar pinigais. Reikėtų mokyti jį prižiūrėti naminius gyvūnus, globoti mažesnius vaikus ar padėti neįgaliems žmonėms. Taip vaikas pajus savo stiprybę ir susipažins su pasauliu, kuriam reikalinga jo pagalba.
- **Nepervertinkite savo vaiko.** Dažnai tėvai giria vaiką vien už tai, kad jis yra šiame pasaulyje, o ne už tai, ką gero jis nuveikė. Vaikas greitai pripranta prie tokių pagyrų ir gali tapti savimyla. Dar blogiau – jis tikėsis ir net reikalaus, kad taip elgtųsi ir visi aplinkiniai.

Aptarinėkite su vienturčiu šeimos reikalus vasaros atostogoms rinkdamiesi kelionę, išklausykite ir vaiko nuomonę, bet jo sprendimas neturi būti lemiamas.
Vaikas turi aiškiai suprasti, kad svarbiausi šeimoje – tėvai.



Tėvų meilės dalybos

Onytė nuolat stebi, kaip mama keičia broliukui sauskelnes.

Vieną dieną mama pamiršta papudruoti mažyliui užpakaliuką.

– Palauk! – sušunka Onytė. – Tu pamiršai jį pasūdyti.

Drąsesni suaugusieji, paprašyti prisiminti, ką patys vaikystėje jautė savo broliui ar sesei, prisipažintų, kad pirmiausia – pavydą, pyktį, o tik paskui meilę ar susižavėjimą. Ne tokie sąžiningi emocijas išvardytų atbuline tvarka.

Paklausti apie jų vaikų santykius, atsakys: labai myli vienas kitą, saugo, rūpinasi, gerbia, pakantūs mažesniųjų elgesiui, viskuo dalijasi, supratingi.

Išeitų, kad suaugusieji vaikystėje žvelgė vienaip, o užaugę tą patį mato jau kitaip.

Mažųjų meilės aritmetika

Vaikystėje mes svajojame apie brolį ar sesę. Ir tėvai lyg pasakoje pažada: „Turėsi broliuką (sesutę), kad būtų su kuo žaisti." Arba kad ateity būtų lengviau gyventi. Tačiau šiai svajonei išsipildžius vaikas staiga supranta: nuo dabar tėvų meilė bus skirta ne tik jam, ja teks dalytis. O meilę mažieji suvokia kaip turinčią ribas: į kuo daugiau dalių ji dalijama, tuo mažiau jos tenka kiekvienam. Nors gimdytojai į šią aritmetiką numoja ranka, ji veikia. Tėvams lieka tik nuolat kartoti, kad visus myli „labai ir vienodai".

Kada susilaukti antro vaiko?

Esama skirtingų nuomonių. Gal po trejų, gal po septynerių aštuonerių ar dešimties–dvylikos metų.

> Manoma, kad palankiausias tarp vaikų yra trejų–penkerių metų skirtumas. Per tą laiką motina ne tik sustiprėja po gimdymo, bet ir nusiteikia psichologiškai.

- Pirmuosius trejus metus motina ir vaikas yra tarsi viena esybė.
- Trejų–penkerių metų vaiko sąmonėje įvyksta pirma ir rimčiausia psichologinė krizė, atsiranda savarankiški „noriu" ir „galiu". Tad, gimus naujam šeimos nariui, vaikas galės gauti naujų pareigų, taps savarankiškesnis, atsakingas ne tik už save.

Vyriausias vaikas – „perversmo" auka

Šeimai pagausėjus, tai yra gimus antram vaikui, kiti žmonės būtinai paklaus apie vyresnėlio savijautą: ar labai myli broliuką (sesutę)? Tėvai suskubs patvirtinti (sau ir kitiems): „O taip! Labai labai myli."

Ar tikrai?

Naujagimiui atsiradus namie, pirmomis dienomis vyresnėlis išties nuoširdžiai tuo džiaugiasi. Tačiau po kelių dienų taip pat nuoširdžiai pasiūlo grąžinti jį į ligoninę, parduotuvę, kopūstų lauką ar gandrui (nelygu, ką pasakojo tėvai). Tėvai išsigąsta. O be reikalo.

> Pirmas teisingas žingsnis: supraskite susijaudinusius vyresnėlio jausmus.

Kai vaikas praranda privilegijuotą – vienturčio – padėtį, jis sutrinka, paniursta (ypač gimus tos pačios lyties kūdikiui). Ir taip tęsis, iki jam sueis penkeri. Tada išryškės vyresnėlio elgesio keistenybės: jis darys viską, kad tėvai jį mylėtų labiau už naujagimį.

Vyresnėliui padėkite taip:

- **Skatinkite pamilti naujagimį.** Tai darykite ne specialiai susėdę prie „diskusijų stalo", bet aptardami pasakos, filmuko veikėjų broliškus santykius.
- **Akcentuokite savarankiškumo privalumus.** Vyresnėliams smagu, kad jie jau moka vaikščioti patys ir gali nueiti, kur panorėję, gali išsakyti savo norus žodžiais, žaisti judresnius ir jiems patinkančius žaidimus, pasirinkti valgį. Naujagimis viso to dar negali ir priklauso tik nuo suaugusiųjų malonės.
- **Atsiklauskite vyresnėlio, prieš atiduodami jo daiktus** (išaugtus drabužėlius, žaisliukus). „Neišbuožinkite" vyresnėlio!
- **Neskubinkite vyresnėlio, duokite jam laiko suvokti, kad dabar jis turi brolį ar sesę.** Vaikui itin sunku suprasti, kad reikės su kažkuo dalytis ne tik daiktais, bet ir tėvais, jų meile ir dėmesiu. Tai neretai sukelia vyresnėliams baimę, šoką ir nevilt – neva įvyko kažkas baisaus ir nepataisomo.

Vyresnėlio ateitis

- Išsiugdytas atsakingumas. Toks vaikas pagal charakterį – lyderis, nes tėvams išvykus būtent jam patikimi namai ir namiškiai. O ir sujauktus namus jam reikia tvarkyti, kai jaunesnių brolių ir seserų daug.
- Poreikis lyderiauti. Tam, kuriam nuo mažens buvo patikima vadovauti, vėliau bus sunku pasiduoti kitų įtakai. Tai – didelis pranašumas ir atsakomybė. Tokie žmonės dažnai pasilieka po darbo, nes jaučiasi atsakingi ir už kolegų darbo rezultatus.
- Savarankiškumas. Vyresnėliui neišeina prašyti pagalbos jaunesnių vaikų – jau vien dėl to, kad pačiam dažnai tenka juos mokyti. Kai vyresnėlis užaugęs matys, kaip kas nors darbuojasi nemokšiškai (tvarko butą, kala vinį ar pan.), greičiausiai griebęsis pats padarys „geriau", ir dar paburbės, kad „visi atgrubnagiai".

Patarimas
Vertėtų leisti ir kitiems patobulinti savo darbinius įgūdžius.

- Troškimas būti vertinamam. Vyresnėlis nori, kad visi jį vertintų, nes jaučiasi mylimas tik kai yra reikalingas aplinkiniams. Toks jausmas jį lydi nuo tada, kai gimė antras vaikas (jam atrodydavo, kad tėvai jį myli tik kai jis nekelia jiems rūpesčių arba padeda). Taip susiformavo nuostata, neva meilę reikia nusipelnyti.

> *Patarimas*
> *Taip nėra. Artimaisiais reikia rūpintis, bet nepersistengiant.*

Jaunėliai – lepūnėliai ir naivuoliai

Jaunėlis patenka į visiškai kitokią aplinką nei kiti šeimos vaikai. Jau vien tai, kad jis – jauniausias, suteikia privilegijų: gauna daugiau dėmesio ir meilės.

Yra nuomonių, kad būti jaunėliu šeimoje – puiku. Jauniausias vaikas literatūroje dažnai vadinamas romantiniu herojumi, mat palikimo nelabai galėdavo tikėtis, tad palikdavo namus, įsikurdavo kur kitur arba iškeliaudavo ieškoti nuotykių.

Jauniausias vaikas visada liks „mažulis", lepinamas bus ir užaugęs. Tėvai iš jo tikisi mažiau negu iš kitų, nelabai jį spaudžia. Bent jau taip galvoja vyresnieji.

> *„Saldus" jaunėlio gyvenimas šeimoje turi ir trūkumų. Lepinamas vaikas atitolsta nuo realaus gyvenimo, nes vyresnieji viską daro už jį. Tad į suaugusiųjų gyvenimą jis įžengia nesukaupęs patirties, nepatyręs sunkumų.*

Neretai jaunėliui trūksta savarankiškumo, sunku apsispręsti. Ko nors užsimanęs, jis būtinai turi tai gauti, užaugęs tikisi išskirtinio dėmesio, o lūkesčiams nepasiteisinus depresuoja.

Šeimoje mažiausiąjį saugo visa šeima ir net giminės. Dėl to neišsiugdomas sveikas įtarumas – jaunėlis per daug pasitiki žmonėmis, neįžvelgia nedorų kėslų. Jaunėliai dažniau nei kiti tampa apgavysčių aukomis, jais manipuliuojama.

Žinodamas, kad būti agresyviam nenaudinga, savo tikslų jaunėlis siekia arba demonstratyviai įsižeisdamas, arba bandydamas sužavėti kitus. Jaunėliai per gyvenimą užmezga daugiau romantiškų santykių nei kiti.

Jaunėlio ateitis

- Dideli reikalavimai kitiems. Nuo kūdikystės įpratęs, kad visi aplink jį šokinėtų, saugotų ir viską paduotų ant lėkštelės, jaunėlis jaučiasi išskirtinis. Nepasiteisinę lūkesčiai varo į nusivylimą.

> *Patarimas*
> *Jaunėliui dera suvokti, kad senos vaikiškos ambicijos jau išaugtos kaip vaikiški drabužėliai. Nederėtų kitiems reikšti per daug pretenzijų.*

- Naivumas. To rezultatas – kitų apgavystės.

> *Patarimas*
> *Būtina išsiugdyti sveiką įtarumą, nevalia naiviai tikėti viskuo ir visais.*

- Siekis pateisinti kitų lūkesčius. Pagrindinius rūpesčius užkrovus vyresniems vaikams, iš jaunėlio buvo tikimasi, kad pateisins tuos tėvų lūkesčius, kurių nepateisino prieš jį gimusieji vaikai. Telieka vykdyti tėvų (vėliau – sutuoktinio) pageidavimus. Dažnai tėvai nė neatsiklausę liepia jaunėliui (su visa šeima) gyventi kartu.

> *Patarimas*
> *Jaunėliai, mokykitės pasakyti „ne“.*

Sėkmingiausia partnerystė – su tokiu pat jaunėliu. Tokia pora greičiausiai sutars labai gerai, nes nė vienas nejaus per didelio noro konkuruoti su kitu, vienas kitame įžvelgs savo bruožus, numatys vienodus gyvenimo tikslus.

Vidurinėliai – palikti patys sau ir likimo valiai

Vidurinio vaiko padėtis yra gana kebli. Kurį laiką buvęs jauniausias, gimus dar vienam vaikui, šios privilegijos jis nebetenka. O ir vyriausiojo vieta jau užimta. Vidurinėlis tėvams tampa tarsi nebe toks svarbus. O ir patiems vidurinėliams jų vaidmuo šeimoje pasidaro neaiškus: visada atrodo, kad nuolat kažko negauna, niekam nerūpi, nes mažuoju rūpinasi tėvai, vyresnysis – pats savimi. Vadinasi, jis, vidurinėlis, paliekamas likimo valiai. Apmaudu.

Nieko panašaus! Štai privalumai: vidurinėlis išmoksta savarankiškai susitvarkyti su daugeliu painių dalykų. Jam tenka laviruoti tarp kitų vaikų, tad išsiugdo puikius socialinius ir diplomatinius gebėjimus. Vidurinėliai paprastai būna geri derybininkai, jiems puikiai sekasi įvairiapusiškai matyti tam tikrą situaciją.

Vidurinėliai turi ir vyresnėlių, ir jaunėlių savybių. Turi daug ambicijų ir siekia konkuruoti, nes visą gyvenimą stengiasi pasivyti ir pralenkti pirmagimį.

Motinos meilės jam tenka mažiau nei kitiems (tai įrodyta), tad jie dažnai tampa perfekcionistais – siekia viską atlikti be priekaištų, tobulai. Artimai su savo šeima bendrauja mažiau, daug mieliau – su bendraamžiais, o tvirčiausi ryšiai – su žmonėmis, nepriklausančiais jo giminei. Romantiškuose santykiuose būna pavydesni už kitus.

Patekę į konfliktinę situaciją vidurinėliai intuityviai stengsis taikiai išspręsti ginčą. Tai – ilgalaikių konfliktų sprendimų tarp vyresnėlių ir jaunėlių patirties rezultatas.

Vidurinėlio ateitis

- Sieks taikos ir ramybės. Net ir atsitiktinį ginčą instinktyviai stengsis išspręsti taikiai. Tai būdinga visiems vidurinėliams, nes jiems tekdavo taikyti jaunėlius su vyresnėliais. Mokės prisitaikyti prie bet kokių sąlygų, bus puikus diplomatas.

> Minusai: kartais dėl šventos ramybės nesiryš priešintis, nutraukti netikusių santykių.

- Nepasitikės savimi, nuolat lygins save su kitais. Nuolatiniai tėvų lyginimai su vyresniais („Kodėl negali gauti tokius pat gerus pažymius kaip tavo sesuo?“) ar jaunesniais vaikais („Net mažiukas už tave protingesnis“) girdimi nuo pat vaikystės. Vargu ar tokie priekaištai kam nors padėjo tobulėti. Bet kokia kritika žeidžia ir vėliau verčia užsisklęsti savyje.

  Patarimas: vidurinėliai, priminkite sau, kad tai – tik skaudus vaikystės atgarsis ir kad turite daug talentų, esate taikūs ir valingi. Esate unikalūs.
- Neryžtingumas. Vidurinėlį visada supa nemaža šeima. Jei prireikia ką nors svarbaus atlikti ar dėl ko nors apsispręsti, jis sulaukia paramos ir palaikymo. Jei ką nors padaro ne taip, kiti šeimos nariai taip pat prisiims atsakomybę. Šie įpročiai ir lūkesčiai atsinešami ir į suaugusiųjų pasaulį: vidurinėlis trokšta būti nuolat apsuptas žmonių, kad esant reikalui būtų į ką atsiremti ar net primesti dalį naštos.

  Patarimas: turėkite patikimą draugą.
- Poreikis įrodinėti. Vyresnėlis dažnai maištauja (ypač paauglystėje), iškrečia ką nors tokio, kas suglumina artimuosius, priverčia kalbėti apie jį kaip apie išskirtinį: „Jis (ji) visada ko nors prisigalvoja.“ Net ir apgailestaudamas dėl to, ką iškrėtė, vidurinėlis ir vėliau sieks „jiems parodyti“.

  Patarimas: užaugus vaikiški svarbumo įrodinėjimai dažnai nebeveikia ar net pakenkia reputacijai. Poreikį patvirtinti savo svarbumą galima patenkinti bendraujant su artimais žmonėmis, gerais draugais. Tik dera būti geranoriškam.

Dvyniai – tarsi mažytė komanda

Šie vaikai mažiausiai pasiduoda pavydui. Jie vienas kitam daro didelę įtaką ir dažnai jaučiasi esą atskira mažytė komanda. Dvyniams smagu, kad žmonės juos sunkiai atskiria. Kiti broliai, seserys ar bendraklasiai jiems turi mažai įtakos.

Bendraujant su dvyniais itin stebina ne tik išorinis jų panašumas, bet ir panašus mąstymas, emocijos. Atrodo, tarsi kažkoks stebukladarys būtų kruopščiai nulipdęs du žmones, panašius kaip du vandens lašai. (Tokie būna monozigotiniai dvyniai, kai viena apvaisinta kiaušialąstė pasidalija į dvi dalis. Tada gimsta arba dvi mergytės, arba du berniukai. Paveldėtos jų savybės visiškai sutaps.)

Apie dvynius pasakojama daug neįtikėtinų istorijų. Pavyzdžiui, vaikystėje atskirtos dvynės, nieko nežinojusios viena apie kitą, nugyveno panašius gyvenimus, mėgo tuos pačius dalykus, tais pačiais metais ištekėjo ir susilaukė vaikų. Amerikoje yra įkurtas atskirtų dvynių tyrimo centras; jame ištirta daugiau nei šimtas identiškų dvynių, augusių skirtingose šeimose. Pasirodo, tokių dvynių gyvenime išties daug sutapimų. Atrodo, dvynių genuose užkoduotas ne tik jų panašumas, bet ir lemtis. Tarkim, jei vienas iš identiškų dvynių išsiskyrė, didelė tikimybė, kad išsiskirs ir kitas, nes tai susiję su panašiu dvynių charakteriu ir asmeniniais bruožais.

Bendraudami nuo pat mažumės, dvyniai susieti artima draugyste. Kaip tik dėl to jie gali pradėti kalbėti daug vėliau, nes ilgai čiauška sava kalba. Jie mėgaujasi vienas kito draugija, kartu žaidžia, mokosi, neretai gelbsti vienas kitą mokykloje, eidami atsakinėti už brolį (sesę).

Amerikoje yra įstatymas, draudžiantis dvynukus leisti į tą pačią (pirmą) klasę. Taip siekiama padėti dvyniams tobulėti, išmokyti juos pasitikėti kitais žmonėmis, o ne vien savo „antrąja puse".

Dvynių santarvei ir draugystei gali pakenkti nesutarimai dėl meilės. Žinoma atvejų, kai dvynės sesės, įsimylėjusios tą patį vaikiną, net ketino nužudyti viena kitą.

Dar niekam nepavyko įrodyti, kad tarp dvynių egzistuotų koks nors mistinis, antgamtinis ryšys. Visi sutapimai jų gyvenime paaiškinami mąstymo ir emociniais panašumais.

Dvynių ateitis

- **Išsiugdo komandinius įgūdžius.** Ne tik jaučia esantys „viena grupė", bet ir neprašomi atskubės vienas kitam į pagalbą, savo iniciatyva imasi to, ką gali padaryti geriau už kitus.
- Prieraišūs. Jiems sunku skirtis, kai reikia kurti savas šeimas.
- Panašiai elgiasi ar reaguoja į stresą. Jei vienas iš dvynių klimpsta į alkoholizmą, labai tikėtina, kad į tą patį liūną neilgai trukus įklimps ir kitas.
- Meilė dvynio brolio (sesės) vaikams. Amerikiečių atlikti tyrimai byloja, kad du trečdaliai identiškų dvynių savo sesers ar brolio vaikus laiko savais. Į mamos dvynę seserį dažnai kreipiamasi „teta mama" (į dėdę –„tėti").

Tai ne atsitiktinumas: identiškų dvynių genai sutampa 100 proc., o vaikas paveldi 50 proc. vieno iš tėvų genų. Vadinasi, motinos sesuo dvynė (brolis dvynys) rūpinasi savo paties genais.

4 skyrius
Vaikų gebėjimai ir talentai

Šiame skyriuje sužinosite:

* Apie kūdikių gabumus.
* Kada metas vaikui į mokyklą ir ko tikėtis.
* Kaip mokosi vaikai ir kam yra gabūs.
* Apie nemalonius sutrikimus ir genijus.

Ritutė meldžiasi prieš eidama miegoti: „Dieve, padaryk, kad Amsterdamas būtų Anglijos sostinė, nes taip parašiau per geografijos kontrolinį."

Kūdikiai mokosi kalbėti

Kur aš atsidūriau?

Kūdikio tapsmas mąstančiu ir kalbančiu žmogumi psichologus sudomino ne taip seniai, tik pirmoje XX a. pusėje. Jie ėmė domėtis ne tik pirmaisiais žodžiais, bet ir „vidiniu balsu", ir kūdikio kūno kalba. Per tą neilgą laikotarpį nustatyta nuostabių dalykų.

> Iki vienų metų kūdikis dar nekalba, bet jau daug ką supranta ir gali savaip bendrauti su jį globojančiais žmonėmis: atkreipti dėmesį verksmu, mimika, šypsena.

Tačiau toks bendravimas – tik dalis kūdikio gyvenimo. Daugiausia laiko jis tyrinėja jį supantį pasaulį.

Pagrindinis mokytojas – nuobodulys

Mažylis aktyvus būna iš... nuobodulio. Dviejų mėnesių kūdikiui gan greitai atsibosta žvelgti vis į tą pačią aplinką, daiktus, žaislus. Kol kas jis negali savarankiškai judėti, pakeisti kūno padėties, todėl atkreipia dėmesį ir susidomi bet kokia naujove: spalva, forma, veidu.

Įgimtas smalsumas ir nuobodžiavimas net gulintį kūdikį skatina atrasti sau ką nors naujo.

Dviejų mėnesių kūdikiui parodžius ryškų margą ornamentą, iš pradžių jis tiesiog negali atplėšti nuo jo akių. Bet vėliau ornamentas mažyliui atsibosta. Parodžius tą ornamentą po kiek laiko, kūdikis į jį tik žvilgtelės, o sudominti jį gali kokia nors, kad ir nežymi, naujovė. Tai reiškia, kad mažylis supranta, įsimena, moka palyginti sena ir nauja, ir netgi randa skirtumų, kurie verti jo dėmesio.

Pirmieji žodžiai – verksmas

Pirmomis savo gyvenimo minutėmis naujagimis verkia. Tai – pirmieji jo išleisti garsai.

Iš pradžių verksmas būna gan monotoniškas, be jokių intonacijų. Tačiau jau pirmo mėnesio pabaigoje motina iš verksmo atpažįsta kūdikio norus: kad jam nepatogu dėl šlapio užpakaliuko, kad išalko, kad prašosi ant rankų.

Trijų savaičių kūdikis šypsodamasis leidžia suprasti, kad jam malonu su mama, todėl galima jį palaikyti ant rankų. Arba verksmu liepia padėti jį, iš kur paėmė (arba atiduoti į malonesnes rankas). Verkiant keičiasi balso tonas – taip tobulėja kūdikio artikuliacinis (garsų tarimo) aparatas ir klojamas pamatas būsimam kalbėjimui.

Vapėjimas – universali kalba

2–3 mėnesių kūdikiai jau pradeda tarti atskirus garsus: balses *a, o, u*, priebalses *m, b, n, d*.

Rytmetis – mėgstamiausias kūdikių čiauškėjimo metas. Jie tarsi sveikina savo artimuosius, bet gali aktyviai treniruotis ir vieni, kitiems nematant ir negirdint.

Neilgai trukus kūdikis pradeda garsus jungti į skiemenis ir vograuti: te-te-te, ma-ma-ma, da-da-da. Tėvams tai skamba kaip pirmieji kreipiniai, ir jie dažnai ginčijasi, kuriam – tėčiui ar mamai – buvo skirti tie pirmieji „žodžiai“.

Iš tikrųjų kūdikis taria tai, ką jam lengviausia ištarti: priebalsę, paskui – balsę. O prasmę tiems burbuliavimams suteikia laimingi tėvai ir seneliai.
Ir turkų, ir kinų, japonų ir lietuvių, taip pat kitų tautų mažyliai kalba panašiai: bu-bu, ta-ta, ma-ma, da-da.

Nors 4 mėnesių kūdikis tokius skiemenis taria garsiai, iš tiesų jie neskirti niekam ir nesiejami su jokiu konkrečiu daiktu ar žmogumi. Tiesiog tai universali viso pasaulio kūdikių kalba, vienodai skambanti skirtingose šalyse ir kultūrose.

Tas universalumas rodo, kad kūdikių vogravimas – įgimtas.

Lygiai taip pat elgiasi ir negirdintys kūdikiai.

Tylos pertrauka

Regis, namai jau pradeda prisipildyti kūdikio čiauškėjimo, bet staiga vaikelis nutyla. 6–8 mėnesių kūdikiui tarsi atsibosta tarti beprasmius garsus ir dabar bendraudamas jis apsiriboja tik juoku ar verksmu. Atrodo, kad garsai trukdo mažyliui susikaupti ir tyrinėti aplinką, daiktus, būsenas ir galimybes. Kūdikis jau moka sėdėti, gali savarankiškai pasiekti netoli esantį žaislą, jį paliesti, paragauti.

Ši tylos pertrauka tęsiasi apie du mėnesius. Tačiau kūdikis ir toliau pasyviai mokosi kalbėti.

Su kūdikiu kalbėkite kūdikiškai

Šiuo laikotarpiu kūdikis suteikia galimybę savo tėvams būti gerais mokytojais. Jis visą savo dėmesį sutelkia į suaugusiuosius – atidžiai stebi juos: kaip jie ta-

ria žodžius, kokios jų balso intonacijos, kokia veido mimika, kaip juda lūpas. Rodos, jis tiesiog lenda į burną.

> Šiuo laikotarpiu kūdikis aktyviai mokosi klausydamasis.

Visi tėvai – dvikalbiai: jie šnekina savo mažylį normalia suaugusiųjų kalba ir „tėvų kalba" (arba vaikiška kalba). Pastarajai būdingas pakeltas tonas, dainuojančios intonacijos, kai kurių žodžių pabrėžimas ir pakartojimas. Dažni šūksniai: *O!, ok!, ojojoj!* kūdikiui reiškia: negalima, blogai.

> Jei tėvai tokiam bendravimui neturi laiko, jį nuvertina arba žodžius beria labai greitu tempu, jie nepadės vaikui vystyti kalbos įgūdžių. Tokiu atveju pirmuosius žodžius mažylis ištars vėliau, nei tikimasi.

Potencialūs poliglotai

Nors kūdikis dar nekalba, tėvai bando įtraukti jį į dialogą: kalba su juo ir tikisi atsakymo.

10–12 mėnesių kūdikis savo emocijas ir jausmus išreiškia tam tikrais garsų junginiais. Tai gali būti pirmieji žodžių skiemenys ar net žodžiai, kurių prasmę dažnai supranta tik motina.

> Kūdikiai gimsta „užprogramuoti" kalbėti, o talentingiausi jų mokytojai – tėvai.

Vaikas gali lengvai išmokti bet kurią iš trijų tūkstančių pasaulio kalbų. Kalbos programą „įjungia" bet kokie girdimi garsai: kalbinimas, lopšinės ar bet koks kitas garsinis fonas. Nors kūdikis dar nekalba, jo kalbinė programa tarsi į magnetinę juostą įrašinėja girdimus žodžius.

Žinoma nemažai stulbinančių atvejų, kai kūdikystėje girdėta, nors neišmokta kalba vėliau labai lengvai „atsigamina" ir tarsi savaime tampa sava ir suprantama.

Visi tie atradimai tiesiog sužavėjo kalbininkus, nes tai įtikina, jog kiekvienas žmogus iš prigimties yra poliglotas ir gali lengvai išmokti bet kurią kalbą. Žmogaus kalbos mechanizmas – sudėtingas, tačiau lankstus.

Kūdikiai ne tik geba išmokti naujų žodžių, bet ir supranta, kaip juos teisingai vartoti. Kitaip tariant, jų galvelėse sukaupta aibė supaprastintų gramatikos taisyklių. Tarkim, ką tik išgirstą naują žodį kūdikis priskirs daiktui, kuris dar niekaip nebuvo pavadintas. Jei vaikas turi tris daiktus, o žino tik dviejų iš jų pavadinimus, tai naują žodį būtinai priskirs nepavadintam daiktui. Beje, jam nė į galvą nešaus, kad naujas žodis galėtų būti sinonimas.

Kita įdomybė iš kūdikių žodyno – apibendrinimai. Pavyzdžiui, visus vyrus mažyliai gali vadinti „tėčiais", visus apvalius ryškius daiktus – „balionais".

Suaugusiajam toks supaprastintas mokymasis gali atrodyti kvailas, tačiau jeigu jis, mokydamasis naujos kalbos, galėtų nusileisti iki kūdikio lygio, sėkmė būtų garantuota.

Spartus tobulėjimas

18–24 mėnesių vaiko kalba vystosi itin sparčiai. Kalba tampa pagrindine bendravimo priemone. Šio amžiaus mažylio žodyno turtingumas priklauso nuo poreikio bendrauti su jį supančiais žmonėmis.

Dvynių kalba būna daug skurdesnė negu to paties amžiaus kitų vaikų. Apsiriboję bendravimu tik vienas su kitu, dvyniai ilgiau nei kiti vaikai vapa kūdikiškai ir daug vėliau pradeda kalbėti.

3–4 metų vaikas jau puikiai kalba savo tėvų kalba. Šis laikotarpis – pats aktyviausias mokantis gimtosios kalbos.

Nuo 18 mėnesių iki šešerių metų vaiko žodynas prisipildo gerais 14 tūkstančių žodžių, o tai reiškia, kad vaikas išmokšta po 1–2 naujus žodžius per valandą ir 9–12 naujų žodžių per dieną.

Itin retais atvejais, kai vaikus globoja laukiniai gyvūnai ir vaikai neturi galimybių bendrauti žmonių kalba, su žmonėmis kalbėti jie neišmoksta arba mokosi labai sunkiai.

Leisti vaiką į mokyklą ar neleisti?

– Mama, ar žurnalistams daug moka už tai, kad jie melioja?

– Hm... Tu čia apie ką? – nustemba mama.

– Įsivaizduok, jie ką tik visiems išpasakojo, kad moksleiviai džiaugiasi prasidėjusiais mokslo metais. Argi galima taip meluoti?

Tėvų abejonės

Likus dviem mėnesiams iki rugsėjo pirmosios, būsimųjų pirmokų tėvai nerimsta: leisti savo atžalą į mokyklą ar dar neleisti? Gal palūkėti dar metelius? Kankinasi taip, tarsi darytų lemtingiausią žingsnį gyvenime, nuo kurio priklausys jų palikuonių gerovė ir laimė.

Tėvų nerimas suprantamas. Ypač tų, kuriems mokykla labiau siejasi su jų pačių nerūpestingos vaikystės pabaiga ir sunkumais. Dabar jie jaučiasi taip, lyg patys trumpintų savo vaikų vaikystę.

Tad kokia išeitis?

Jau seniai nebesiginčijama, kad, ketinant vaiką leisti į mokyklą, jo ūgis, svoris, dantų skaičius neturi jokios reikšmės. Todėl kalbėsime tik apie psichologinius vaiko subrendimo mokyklai požymius.

Vaikas ir nori į mokyklą, ir nenori

Retas kuris vaikas nenori eiti į mokyklą. Tačiau savo motyvus dažniausiai grindžia tik noru sutikti naujų draugų ar būti su tais, kurie jau lanko mokyklą. Vaikas svajoja turėti naują kuprinę, pilną gėrybių – tušinukų, spalvotų pieštukų, spalvingų knygelių. Arba bent jau guodžiasi, kad pagaliau nebereikės eiti į darželį, kur privalu valgyti košę ir miegoti.

> Suaugusiųjų kalbos apie mokyklą ne visada skamba padrąsinamai: „Na palauk, pradėsi eiti į mokyklą, pamatysi!" Arba: „Mokykloje tave tuoj išmokys!

Mažieji, ką tik džiūgavę, aidu atkartoja savo tėvų mintis. Ir paaiškėja, kad į mokyklą jie vis dėlto nenori, nes sunku mokytis arba neliks laiko žaidimams.

> Patarimas tėvams
> Ruoškite savo vaiką naujam – mokinio – vaidmeniui. Nepamirškite, kad pasikeis vaiko pareigos, jo padėtis šeimoje (ypač jei tai vyriausias vaikas). Jo gyvenime atsiras naujų svarbių žmonių – bendraklasių ir mokytojų.

Pagalba mokinukui

6–7 metų vaikai labai smalsūs. Jiems jau nebesinori žaidžiant imituoti suaugusiųjų gyvenimo – jie nori realiai tapti to gyvenimo dalimi. Pirmas sąmoningas ir atsakingas vaiko žingsnis ta kryptimi – tapimas mokiniu.

Padėsite vaikui, jeigu patys rimtai ir pagarbiai žiūrėsite į mokslą, išaiškinsite vaikui, kaip svarbu yra atsakingai mokytis. **Pakenksite vaikui, jei** tokia nuostata nebus formuojama. Tada net gabiausiam vaikui bus sunku pritapti mokykloje. Jis greičiausiai elgsis vaikiškai – darys tik tai, kas jam įdomu ir patinka. Arba trokš pagyrimų ir pamaloninimų. Jo sėkmė mokantis priklausys tik nuo mokytojo požiūrio į jį. Pagyrimai duos gerų rezultatų, papeikimai – blogų, dėmesio nekreipimas padarys mokymąsi bevertį. Vaikui bus svetimas pareigos jausmas.

Mokykloje vaikas turės bendrauti su bendraklasiais. Mokykite vaiką pakantumo.

Čia jam labai pravers darželyje ar žaidžiant su kitais vaikais įgyti bendravimo įgūdžiai – mokėjimas dalytis, suprasti kitų nuotaikas, atjausti, padėti.

Mokykloje teks susidurti ir su suaugusiaisiais – mokytojais, kitais mokyklos darbuotojais, bendraklasių tėvais, gatvėje – su svetimais žmonėmis.

Priminkite vaikui mandagumo taisykles.
Mokykite vaiką apdairaus elgesio gatvėje ir laikytis atokiau nuo svetimų žmonių.

Nesigriebkite kraštutinumų

Norėdami išmokyti vaiką dalykų, kurių jam gali prireikti mokykloje, tėvai neretai puola į kraštutinumus. Vieni paskutinę vasarą prieš mokyklą muštruoja vaiką – kelia ir guldo anksti, moko skaityti, rašyti, skaičiuoti, laikytis griežtos dienotvarkės, kiti tėvai lepina vaiką – leidžia iki valiai miegoti, žaisti ir kitaip paikina, tarsi norėtų prisidžiovinti nerūpestingos vaikystės atsargų.

Klaidingi abu elgesio variantai.

Išmintingiausia laikytis aukso vidurio – kantriai ir neperspaudžiant ruošti vaiką mokyklai (apie tai – žr. ir kitame šios knygos skyriuje).

Pradėjęs lankyti mokyklą vaikas susidurs su rimtais valios išbandymais:
** teks ramiai ir susikaupus išsėdėti pamokose,*
** teks daryti ne tai, ką nori, o tai, kas privalu,*
** kad galėtų parodyti draugui naują lipduką ar išsitraukti senelės įduotą skanėstą, teks pakentėti – sulaukti pertraukos.*
Taigi vaikui svarbu ugdyti valią, o mokantis – siekti užsibrėžtų tikslų.

Ne visi ikimokyklinukų tikslai būna realūs, ne visos kliūtys įveikiamos. Daugelis dar ir dabar su šypsena prisimename, kaip vaikystėje ketinome pabėgti į Afriką medžioti liūtų ar pakeliauti aplink pasaulį pasislėpę laivo triume.

Mokykite vaikus žaisdami

Užuot verste vertę vaiką keistis arba, priešingai, lepinę, leiskite jam žaisti. Žaisdamas vaikas išmoksta tvardytis. Mokosi ir paklusti, ir vadovauti. Ypač vertingi grupiniai žaidimai. Žaisdami „gydytojus“, „pardavėjus“ ar „namus“ vaikai mokosi paklusti pasirinktam lyderiui: pacientai vykdo gydytojų nurodymus, vaikai klauso tėvų, pirkėjas – pardavėjų.

Žaidžiant retai kada pažeidžiama eiliškumo taisyklė. Nori ar nenori, bet pabuvęs nurodinėtojo kailyje vaikas, kitą dieną žaisdamas tą patį žaidimą, taps paklūstančiuoju. „Tu vakar buvai policininkas“, – pasakys draugui šešiametis. Pritarus kitiems žaidėjams, vakarykščiam „policininkui“ teks užleisti savo pozicijas.

Stebėdami, bet nesikišdami į vaikų žaidimus tėvai gali geriau suprasti savo vaiko temperamentą, pamatyti, ar jis linkęs lyderiauti, ar moka valdyti emocijas.

Jeigu vaiko elgesys nepriimtinas, paauklėti atžalą derėtų po žaidimo. Gal net aptarti nepatikusį elgesį netiesiogiai – kaip kito vaiko istoriją, įtraukiant vaiką į diskusiją, kaip iš tiesų derėjo pasielgti. Vaikui tai duos daugiau naudos nei tiesmuka jo elgesio kritika.

Vaikams, kuriuos tėvai moko paklusnumo per žaidimus, disciplinos ir tvarkos įgūdžiai susiformuoja tarsi savaime. Kambarys puikiai sutvarkomas „ieškant lobio", suplautos lėkštės tvarkingai sugula ant lentynos „įsakius piratų vadui".

Žaisdami su savo vaikais tėvai atlieka itin svarbią psichologinę misiją: savo reikalavimus paverčia tinkamo vaiko elgesio programa. Tačiau tai – toli gražu ne viskas. Ikimokyklinukai dar negreit įgus valyti dantis savarankiškai, tėvams nepriminus, tik palengva įpras susitvarkyti daiktus, susišukuoti, laiku atsigulti ar atsikelti.

Ar vaikas laikysis dienotvarkės, priklausys ir nuo tėvų atkaklumo.

Jei prie tvarkos vaikas pratinamas nuo lopšio, jis nepuls priešintis padidėjusiems reikalavimams. Tačiau jei tėvai vaiką moko tik užėjus „pedagoginiams priepuoliams", vaikas atsakys pykčiu, isterijomis, bus neramus.

Taigi kada leisti vaiką į mokyklą?

Ilgą laiką pagrindinis kriterijus buvo vaiko protinė branda: kalbos turtingumas (žodžių kiekis), sakinių struktūros sudėtingumas. Šiuolaikiniai tėvai irgi mano, kad laisvai kalbantis (kartais net keliomis kalbomis), mokantis daug eilėraštukų, sugebantis dalyvauti suaugusiųjų pokalbiuose apie automobilius, orą ar drabužius vaikas yra visiškai pasiruošęs mokyklai.

Per kelis pastaruosius dešimtmečius vaiko kalbinė aplinka smarkiai pakito. Kiekvienoje šeimoje esantis radijas, televizorius pagausino žodžių srautą net ir tų vaikų, su kuriais nebuvo daug bendraujama.

Vaikai – iš prigimties smalsūs, tad tiesiog sugeria į save visą girdimą ir matomą informaciją. Tačiau tai nereiškia, kad taip pat greitai ir aktyviai vystosi jų mąstymas.

Jei suaugusieji nepadeda, vaikai išgirstiems žodžiams suteikia savą prasmę ir reikšmę. Pavyzdžiui, vienas septynmetis iš asocialios šeimos mokykloje save vadino Krokodilu. Pasirodo, vaikui patiko kažkur išgirstas keistas žodis.

Iki eis į mokyklą, vaikai jau turi turėti elementarių žinių apie juos supančią gyvąją gamtą ir daiktus, žmones ir darbą, šeimą ir giminystės ryšius. Tai pagrindas, ant kurio mokykloje bus kraunamos naujos žinios.

Mokymosi sėkmę lemia ne tiek atsineštų į mokyklą žinių gausa, kiek vaiko gebėjimas tas žinias palyginti, apibendrinti, analizuoti ir pritaikyti.

Įrodyta, kad 6–7 metų vaikai supranta paprastus dėsningumus, kurie yra mokslinio žinojimo pagrindas. Pavyzdžiui, jie žino, kad žmogus negali gyventi nekvėpavęs, kad apskritą daiktą lengva ridenti, o keturkampį – ne.

Neretai tėvai didžiuodamiesi pasakoja, kad jų atžala vos dirstelėjusi gali teisingai nustatyti automobilio markę ir modelį, kad trumpai pasiklausiusi orkestro išvardys didžiąją dalį jame grojančių instrumentų. Tačiau tokie gudručiai smarkiai nuvilia tėvus – mokykloje jie nesugeba išmokti paprasto ketureilio ar daugybos lentelės.

Tai tiesiog rodo, kad ikimokyklinukas mąsto vaizdais ir turi gerą atmintį, tačiau dar nesugeba sąmoningai analizuoti reiškinių ir susieti jų prasminiais ryšiais.

Galvojant apie vaiko pasiruošimą mokyklai svarbu įvertinti, ar jis sugeba turimas žinias susieti su aplinka; ar jos padeda jam toje aplinkoje orientuotis.

6–7 metų vaikas turi suprasti ryšius tarp žmonių, orientuotis erdvėje ir laike. Jis turi žinoti:

- savo adresą,
- kaimo, miesto, šalies, kurioje gyvena, pavadinimus,
- ne tik savo ir tėvų, bet ir senelių vardus ir pavardes,
- kurie seneliai yra tėvo tėvai, o kurie – mamos tėvai,
- koks dabar metų laikas, koks mėnuo ir kokia savaitės diena,
- turi pažinti kai kurias (matytas) gėles, medžius ir krūmus,
- turi skirti laukinius ir naminius gyvūnus.

Tėvai dažnai klaidingai mano, kad jeigu vaikas žino žodį, tai jis teisingai susies jį su objektu. Todėl labai nustemba, kai vaikas šunį pavadina laukiniu gyvūnu vien dėl to, kad šuo pririštas prie būdos kieme.

Žengiant pažinimo keliu, vaikui būtina suaugusiųjų pagalba.

Ar jūsų vaikas pasiruošęs eiti į mokyklą?

Testas

Šie klausimai leis suprasti, ar vaikas pasiruošęs mokyklai, koks jo mokyklinių žinių lygis ir adaptacijos galimybės pirmąjį mokslo metų pusmetį. Tačiau atsakymai neatskleidžia vaiko gabumų ir protinių galių.

1. Pažintinės kompetencijos

- Ar vaikas suvokia formą?
  Užduotis: lape nupiešk keturkampį / trikampį / apskritimą.
- Ar vaikas moka skaičiuoti?
  Užduotis: nupiešk tris obuolius / dvi gėles / penkis kamuolius.
- Ar vaikas suvokia dydžius?
  Užduotis: nupiešk keturis obuolius: vienas iš jų turi būti didžiausias / du vienodo dydžio / vienas – mažiausias.
- Ar vaikas suvokia daiktų eiliškumą?
  Užduotis: nupiešk tris mašinas: vidurinė turi būti geltona / pirmoji turi būti raudona / paskutinė – mėlyna.
- Ar vaikas supranta padėtį erdvėje?
  Užduotis: 1) padėk kamuolį: ant / po / už / prie kėdės, 2) nunešk kamuolį į: kambario vidurį / kampą.
- Ar vaikas geba išlaikyti dėmesį ir prisiminti ilgesnes instrukcijas?
  Užduotis: nupiešk tris gėles. Aplink jas skraido drugelis. Šviečia saulė. Plaukia debesėlis.

- Ar vaikas sugeba sujungti dalis, suprasti visumą?

  Užduotis: vaikui leiskite sudėti dėlionę (iš 10–20 detalių). Ar jis sugeba surinkti visą dėlionę be pašalinių pagalbos?
- Ar vaikas suvokia žmogaus kūno sandarą?

  Užduotis: paprašykite vaiko nupiešti žmogų.

  (Svarbu, kad vaikas nupieštų pagrindines kūno dalis. Labai gerai, jei vaikas piešia ir kitas kūno dalis – pirštus, ausis, blakstienas, puošia pridėtinėmis detalėmis: diržu, karoliais.)
- Ar vaikas noriai kopijuoja, perpiešia įvairius objektus?

  Užduotis: paprašykite vaiko perpiešti nesudėtingus (jie gali būti ir jūsų nupiešti) namo, žmogaus piešinukus.
- Ar vaikas atpažįsta garsus (raides) garsų eilėje? Tai byloja apie vaiko girdimąjį suvokimą.

  Užduotis: Pasakykite vaikui: „Aš sakysiu raides, o tu pasakyk *taip*, kai išgirsi raidę *o*. Klausyk: a, t, o, k, e.“ (Pakartokite kokius 10 kartų su įvairiomis balsėmis ir priebalsėmis.)
- Ar vaikas gali paprastus (dviskiemenius, triskiemenius) žodžius ištarti skiemenimis?

  Užduotis: tegu suskiemenuoja: „namas“, „ saulė“, „ratas“, „broliukas“ ir kt.

2. Socialinė kompetencija

- Ar vaikas noriai žaidžia grupinius žaidimus su kitais vaikais (namus, parduotuvę, karą, gaudynes, slėpynes, stalo žaidimus)?
- Ar dalijasi žaislais ir kitais daiktais su vaikais, neįsiveldamas į konfliktus?
- Ar užjaučia ir būna paslaugus įskaudintiesiems, negaluojantiems?
- Ar pasisveikina, atsisveikina su suaugusiaisiais, ar padėkoja?
- Ar vykdo daugumą suaugusiųjų prašymų, pasisiūlo padėti atlikti darbus?

3. Savireguliacijos kompetencija

- Ar vaikas, užsiimdamas jį dominančia veikla, gali susikaupti ilgesnį laiką?

- Ar užduotis ir įvairius darbus atlieka susikaupęs ir iki galo?
- Ar savo neigiamas emocijas išreiškia socialiai priimtinu būdu (nelaužo ir nedaužo savo ir kitų žmonių daiktų, nesimuša, sugeba susivaldyti, nebūna pykčio proveržių, ieško problemos sprendimų)?

4. Savitvarkos įgūdžiai (savarankiškumas)

- Ar vaikas noriai pats apsirengia ir užsisega drabužius?
- Ar nereikia suaugusiųjų pagalbos tualete?
- Ar užsitepa sumuštinį, įsipila atsigerti?

Rezultatai:

Jei vaikas teisingai atliko daugumą pateiktų užduočių (ar atsakėte „taip"), jis yra visiškai pasirengęs mokyklai ir didesnių mokymosi ar adaptacijos problemų nekils. Tačiau nereikėtų nusiminti, jei pavyko ne viskas. Tai gali nulemti įvairios aplinkybės, pavyzdžiui, vaikas augo namuose, nelankė vaikų darželio ir todėl nežino tokių žodžių kaip „trikampis", „apskritimas". Norėdami rimtesnio įvertinimo, turėtumėte kreiptis į specialistą. Informacijos galite rasti ir internete (pasirengimo mokyklai vertinimas www.pkg.lt).

Tėvų pagalba vaikui ruošiantis į mokyklą

Tėvų pretenzijos pedagogams

Tėvai dažnai svarsto, kas turėtų paruošti vaiką mokyklai. Kalbos sukasi apie įstaigas, kuriose dirba pedagogai profesionalai, – vaikų darželius, įvairias vaikų mokyklėles, klubus. O šių įstaigų darbuotojai neretai jaučiasi bejėgiai, kai tėvai, atidavę savo atžalėlę pedagogams į patikimas rankas, sau pasilieka vien pareigą laiku sumokėti už paslaugas, atvesti vaiką ir išsivesti namo.

Kai kurie itin reiklūs tėvai kartais net surengia profesionalams „kontrolinius patikrinimus". Paskui priekaištauja: „Mano dukrelė nesugeba parašyti savo vardo, pažįsta vos kelias raides, negali teisingai suskaičiuoti iki dešimties."

> *Tėvų siekiai – kuo kilniausi. Jie rūpinasi savo vaiku, kad tas gautų ne mažiau ir ne prastesnių žinių (įgūdžių) nei kiti vaikai. Tačiau, reikalaudami iš kitų, tėvai turi būti reiklūs ir patys sau.*

Patys padėti savo vaikui tėvai dažnai nesugeba dėl kintančių mokymo programų, galų gale, dėl išsilavinimo stokos.

> *Vaiką būtina ruošti mokyklai. Tai padaryti gali tik suaugusieji. Tačiau patirtis byloja, kad vaiko auklėjimas ir ruošimas mokyklai net geriausiose ikimokyklinėse įstaigose neatstos žinių ir įgūdžių, gautų šeimoje.*

Gyvenimo pradžiamokslis

Vaikų darželyje vaikas retai kada žaidžia ar mokosi vienas. Dažniausiai tą daro visa grupė ar bent jau pusė vaikų, budriai stebimų ir kontroliuojamų auklėtojos.

Tačiau pasidomėkite, ar vaikas:

- moka savarankiškai žaisti, kai namie lieka vienas,
- ar laikosi žaidimo taisyklių,
- ar jam užtenka fantazijos ir valios užbaigti sudėtingą konstrukcinį statinį iš kaladėlių,
- ar jis moka nugalėti kliūtis ir pasidžiaugti savo sėkme, pasidalyti ja su kitais.

Gebėjimas žaisti savarankiškai – tai pagrindas, vaikui ruošiantis savarankiškai atlikti mokyklines užduotis. Tai byloja, kad kitų pateiktas taisykles vaikas nesunkiai priima kaip savas.

Psichologai išsiaiškino, kad trimečiai–šešiamečiai labiausiai mėgsta žaisti su kitais vaikais. Žaisdami jie netrokšta bendrauti su suaugusiaisiais, bet šiaip jau vaikui labai svarbus suaugusiųjų supratimas, dėmesys ir emocinis palaikymas.

Klausinėdami suaugusiųjų ir gaudami atsakymus mažieji įtvirtina savo žinias, koreguoja savo elgesį.

Bendraudamas su suaugusiaisiais vaikas mokosi:

- būti mokiniu, priimti ir perdirbti gautą informaciją,
- paklusti suaugusiesiems.

Todėl labai svarbu teisingai auklėti vaikus.

Patartina. Jeigu vaikui viskas gerai išaiškinama, jis paklūsta vadovaudamasis teisingumo kriterijais, jo pasaulis praturtėja naujomis žiniomis ir patyrimais.
Pavojai. Jeigu tėvai, neva bijodami paikinti vaiką, yra šalti, nerodo jam tikrų savo jausmų, vaikas nebesivystys kaip asmenybė. Jis augs paniuręs, uždaras, sunkiai bendraujantis. Paauglystėje „kietai" augintas jaunuolis greičiausiai neigs viską, kas susiję su tėvais, jiems nepaklus ir priešgyniaus.

Iš mokyklos tikėkitės ne tik sėkmės

Kad ir koks protingas tėvams atrodytų jų ikimokyklinukas, nederėtų užmiršti, kad jis – tik vaikas. Jis dar niekada nelankė mokyklos. Ir mokykloje jį lydės ne vien tik sėkmė.

Išankstiniai prisaikdinimai, esą mokykloje privalu klausyti mokytojų ir gauti vien gerus pažymius, sukelia vaikui didelį stresą.

Pradinių klasių mokytojai žino, kad mokymosi problemų pirmoje klasėje nepatiria tik kas dešimtas vaikas. Kitiems pasitaiko visko. Tėvams teks apsišarvuoti kantrybe ir tikėjimu, kad sulauks „geresnių laikų".

Beje, įrodyta, kad mokykloje nuobodžiauja ir nenori mokytis ne tie pirmaklasiai, kurie atėjo jau pasikaustę, su didesniu žinių bagažu, o tie, kurie žinojo mažai.

Jeigu mokinukas mokyklai pasiruošęs mažiau, nesėkmės jį lydės dažniau negu kitus. Patyręs ne vieną nesėkmę vaikas susidaro nuomonę, neva mokslas jam – neįveikiama kliūtis, ir praranda viltį, kad kada nors pasiseks. Vietoj taip

trokštamų pagyrimų iš suaugusiųjų jis girdi tik priekaištus, kaltinimus ir raginimus pasistengti. Todėl dažnai nusivilia ne tik mokymusi, bet ir mokykla.

> Tik trečdalis pirmokų, kurie mokykloje giriami ir jiems sekasi, mokyklą pamilsta nuo pirmų dienų.

Tėvai mokosi mokyti

Pirmoje klasėje vaikas mokosi ne tiek naujų dalykų, kiek – mokytis.

Mokytoja aiškins visai klasei, bet konkrečią užduotį kiekvienas vaikas turės atlikti individualiai.

> Todėl pirmoje klasėje sėkmingiau mokosi tie, kurie savarankiškumo buvo mokomi iš anksto.

> Įvairiose pasaulio šalyse vaikai mokyklai ruošiami vaikų darželiuose. Ten, kur ikimokyklinio ugdymo įstaigų nėra arba tėvai nepripažįsta jų svarbos, mokyti savo atžalas mokomi patys tėvai. Viename Kanados regione, kur dauguma gyventojų – indėnai, jau porą metų tėvai ir jų ikimokyklinio amžiaus vaikai dalyvauja specialioje programoje. Dar neseniai šiame regione tik trečdalis indėnų jaunuolių baigdavo vidurinę mokyklą. Su mokymosi sunkumais jie susidurdavo vos pradėję lankyti mokyklą, nes buvo labai atsilikę nuo bendraamžių. Programos lėšomis buvo išleistos spalvingos knygelės su indėnų pasakomis, pasakojimais apie jų buitį, papročius, žvejybą, medžioklę. Tai pasirodė patrauklu tiek suaugusiesiems, tiek ir jų vaikams. Suaugusiųjų nusistatymą prieš mokyklą (kuri juos gąsdino) ir baimę, kad nesugebės mokyti savo vaikų, pakeitė pažinimo džiaugsmas. Po pusan-

trų metų anksčiau buvę drovūs, nesugebantys rišliai suregzti sakinio suaugusieji ėmė drąsiai bendrauti su programos koordinatoriais, uždavinėti jiems sudėtingus klausimus. Jie kas dvi savaitės aptarinėjo savo vaikų ruošimo mokyklai problemas ir pasiekimus. Jų vaikai tapo „alkani žinių", o tėvai programų koordinatorę pagarbiai praminė „namų darbų ponia". Sėkmę užtikrino ir tai, kad vaikų ikimokyklinis mokymas buvo susietas su gimtąja kultūrine ir buitine aplinka.

Vaiką ruošiant mokyklai reikia stebėti jo fizinę ir psichinę būklę. Jei vaikas pasiruošęs blogai, jis dažnai stresuoja, būna neramus, pervargsta, tai gali išprovokuoti ūmią mažakraujystę, gali kristi svoris.

Gabūs, bet nesugebantys

Mokykloje vaikui patyrus pirmąsias nesėkmes, tėvai dažniausiai galvoja, kad jų atžalai trūksta gabumų.

Tačiau psichologai teigia, kad beveik visų pradinukų gebėjimai – vidutiniai.
Vaiko žinios nėra svarbiausias vaiko gero mokymosi garantas.

Išmokyti vaiką skaityti, rašyti ir skaičiuoti lengva. Daug sunkiau įpratinti jį mokytis: išklausyti suaugusiųjų nurodymus, atidžiai ir iki galo atlikti užduotį, be nuoskaudos priimti pastabas, ištaisyti klaidas.

Mandagumas ir pagarba – būtina sėkmės sąlyga

Jeigu vaiko namuose apie mokyklą, mokslą ar mokytojus atsiliepiama nepagarbiai, mokykloje vaikas sieks ne žinių, o visai kitokių tikslų. Labiausiai vaikas trokš mokytojo ir bendraklasių dėmesio ir vertinimo. Vos išgirdęs mo-

kytojo klausimą, jis pašoks ir išpyškins bet kokį atsakymą, nors mokytojas neleido jam kalbėti. Vaikui nesvarbu, ar jo atsakymas teisingas, svarbiausia – kad atkreipė į save dėmesį.

> Mokykloje sunku pritapti tiems pirmokėliams, kurie ateina nežinodami elementariausių mandagumo taisyklių.

Vaikas turi žinoti, kad:

- negražu įsiterpti į suaugusiųjų pokalbį ar jį nutraukti,
- į suaugusįjį dera kreiptis „jūs“,
- dera išklausyti ir vykdyti mokytojų prašymus ir paliepimus,
- nedera atsikalbinėti.

> Primenu: ikimokyklinukas iš suaugusiųjų lūpų turi girdėti tik pagarbius atsiliepimus apie mokytojus, mokymąsi ir mokyklą. Jeigu liesis kritika, mažam vaikui atrodys, kad mokykloje jo laukia blogis.

Ką daryti su papildomais užsiėmimais?

Prieš pirmuosius mokslo metus tėvai turėtų peržiūrėti ir įvertinti vaiko užsiėmimus, tiesiogiai nesusijusius su mokslu. Ar jiems lieka vietos pirmoko dienotvarkėje, kuri yra gana griežta?

Nereikėtų skubotai atsisakyti visų papildomų muzikos, šokio, sporto pamokėlių, ypač jei vaikas jau nemažai pasiekęs toje srityje arba labai tą užsiėmimą mėgsta. Tiesiog svarbu racionaliai paskirstyti laiką, kad jo liktų ir poilsiui.

> Čia negali būti bendros taisyklės. Tėvai turi žinoti ir įvertinti individualias kiekvieno vaiko savybes ir gebėjimus.

Būna, kad modernūs tėvai iš vaiko nori „išspausti maksimumą“. Tačiau taisyklė „lenk medį, kol jaunas“ persistengus sužalos vaiką tiek fiziškai, tiek psichologiškai. Kad pasilengvintų naštą, vaikas neretai pradeda išsisukinėti, meluoti. Ypač kai tėvų domėjimasis papildomu vaiko lavinimu apsiriboja tik mokesčio sumokėjimu ir būrelio lankymo kontrole.

Neturintys laiko pasidomėti savo vaikų pasiekimais tėvai nepatirs svarbaus ir, beje, gana trumpo džiaugsmo – buvimo tėvais džiaugsmo. Jų santykiai su vaikais vėliau bus šalti ir formalūs.

Jeigu vaikas bus **per prievartą** verčiamas lankyti dailės būrelį, treniruotę ar chorą, jis tai darys atmestinai, stengsis kuo greičiau atsikratyti nemėgstamos veiklos. O užaugęs vengs bet kokių sunkumų.

Ruošiame pamokas

Tėvų saviapgaulė

Vos įpusėjus mokslo metams ir pasibaigus žiemos atostogoms, daugelis pradinių klasių moksleivių jau būna pavargę nuo pamokų ruošos, o jų tėvai – nuo nesibaigiančių derybų dėl laiko žaidimams pailginimo. „Kada gi tas vaikas savo noru, neraginamas pradės dirbti? Kada pagaliau supras, kad mokslas reikalingas jam, o ne mums, tėvams?“ – dūsauja ne vienas.

Kaip čia taip? Negi jūs, mieli tėveliai, užmiršote savo vaikystę? Įdomūs žaidimai su bendraamžiais taip įtraukdavo, kad laikas prabėgdavo akimirksniu. Pamenate? Regis, tik įsižaidei, o jau metas miegoti. Tad ne kartą griebdavotės melo, esą pamokos jau paruoštos arba nieko neužduota. Žinoma, po dienos kitos teisybė išaiškėdavo ir gaudavote pylos, grauždavo gėda.

> *Retas tėvas noriai prisimena savo išdaigas vaikystėje ir dar rečiau pripažįsta klaidas. Vėliau, jau suaugę, tėvai, užuot pasimokę iš savų patirčių ir radę racionalų sprendimą, priekaištauja vaikui ar net griebiasi diržo.*

Beje, patirtis nieko neverta, jei ji nieko neišmokina. Atpildas už tai – įsisenėjusios ligos, nebaigti mokslai, nemėgstamas darbas, sugadinti santykiai.

Du tėvų elgesio kraštutinumai

Vieni tėvai savo vaikui nuo pirmų dienų mokykloje suteikia visišką laisvę – vaikui leidžiama pačiam spręsti, kada ruošti pamokas. „Pamokų ruošimas – tavo darbas, ir tik tu pats esi už tai atsakingas“, – išsako savo požiūrį mokinukui.

Tai girdėdamas vaikas jaučia nuoskaudą, jam atrodo, kad tėvams jis nerūpi.

Toks vaikas namų užduotis atliks prasčiau. Jis dar neturi tokio darbo įgūdžių, neįpratęs dirbti savarankiškai. Jeigu jam brangūs suaugusieji atsisako padėti, vadinasi, patirties teks įgyti darant begalę klaidų. Neribota laisve vaikas dažnai naudojasi neteisingai.

Kitas kraštutinumas – kai tėvai įspraudžia vaiką į itin ankštus globos ir **kontrolės rėmus**. „Ką mums šiandien uždavė?" – saldžiu balseliu pragysta mama, vos tik vaikas pareina iš mokyklos. Tai reiškia, kad ji viską kontroliuos. Vaikui teks pakartoti tai, kas buvo blogai įvertinta mokykloje, išmokti tai, kas užduota, kone suvaidinti būsimą pamoką, kad tik vaikelis išvengtų klaidų.

Tokia globa atpratina vaiką nuo atsakomybės. Jis nebėra atsakingas už savo darbus. Jis susikuria iliuziją, kad suaugusieji viską sužiūrės, ištaisys padarytas klaidas. Kad nuo jo paties pastangų niekas nepriklauso.

Kada mokytis, o kada ilsėtis?

Tėvų pareiga – pasirūpinti ne tik tinkamu stalu, kėde, staline lempa, bet ir vaiko dienotvarke. Tėvai dažnai reikalauja, kad vaikas nepakiltų iš vietos tol, kol nebaigs ruošti visų pamokų.

Tai – klaidingas požiūris.

Septynmetis gali susikaupęs išlaikyti dėmesį tik 15–20 minučių. Bebaigiantis pradinę mokyklą – du kartus ilgiau.

Padirbėjus 15–20 minučių, būtinos trumpos pertraukėlės (ne ilgiau 5 minučių, ypač jei vaikas energingai juda). Per tas kelias minutes vaikas tegu pažaidžia kamuoliu, padaro keletą pasitempimo pratimų arba tiesiog pašokinėja.

Kas nors pasakys: „Mokykloje pamoka trunka 45 minutes, ir vaikai išsėdi, nieko jiems neatsitinka." Mokykloje – taip. Bet mes kalbame apie mokymąsi namuose. Juk vaikas mokykloje jau išsėdėjo 4–5 valandas. Pamiršote? Dėl to jo darbingumas smarkiai sumažėjo, protauti jau sunkiau.

Kad pasiektų gerų rezultatų, reikia vaiką patausoti.

Pamokų ruošimo eiliškumas ir laikas

Tėvai turi įpratinti vaiką pamokas ruošti pagal tam tikrą planą. Dera pasufleruoti vaikui, ką reikėtų mokytis pirmiausia, o ką atidėti pabaigai. Vaikai pirmiausia norės ruošti tuos dalykus, kurie sekasi lengvai, garantuos gerą rezultatą ir užims mažiausiai laiko. Tačiau tėvai turėtų diplomatiškai įkalbėti vaiką greitą sėkmę atidėti pabaigai.

Geriausias laikas pradėti ruošti pamokas – praėjus valandai ar pusantros po to, kai vaikas grįžo iš mokyklos.

Per tą laiką vaikas spėja pailsėti, kita vertus, per daug neįsitraukia į žaidimus ir bendravimą su draugais. Laikas keisis, jei vaikas po pamokų lanko meninio lavinimo užsiėmimus, sportuoja ar miega popiečio.

Nevalia pamokų ruošos atidėti vakarui.

- Vaikai, kurie mokosi po pietų, pamokas turėtų ruošti iš ryto.
- Pirmadienio pamokos turėtų būti ruošiamos penktadienį, kad vaikas turėtų laiko pailsėti. (Jei atidėta sekmadienio popietei, užmirš ne tik vaikas, bet ir tėvai.)

Laiku neparuoštos pamokos – ne tik sugadinta nuotaika ir prarastas optimizmas. Būna, kad vaikui pašlyja sveikata – pakyla temperatūra, galimi virškinimo sutrikimai, galvos skausmai (psichosomatiniai susirgimai). Taip vaikas, pats to nesuprasdamas, bando užmaskuoti baimę, pyktį, gėdos ir kaltės jausmus.

Pirmiausia – kontrolė (vėliau atsiras savikontrolė)

Šiuolaikinės moterys tiesiog plėšosi į gabalus, norėdamos gerai atlikti visus vaidmenis: mamos, žmonos, darbuotojos. Dažnai mamai per didelė prabanga kasdien skirti 4–5 valandas savo vaikui, ką tik pradėjusiam lankyti mokyklą.

Išmokyti vaiką mokytis savarankiškai trunka neilgai – tik pirmus 2–3 mėnesius.

Jeigu šis laikotarpis tęsiasi metų metus, tai byloja apie tėvų pasirinktus netinkamus auklėjimo metodus ir nuolatinį spragų lopymą. Nereti atvejai, kai penktos ar aštuntos klasės mokinys nė nepradeda ruošti namų darbų, jei tėvai apie tai nepriminė.

Pagrindinis tėvų uždavinys pirmaisiais vaiko mokymosi mokykloje mėnesiais – griežta kontrolė.

Svarbu pareikalauti, kad vaikas laiku pradėtų ruošti pamokas. Priminti jam, kada reikia daryti pertraukėles, kada darbas vadinamas atliktu.

- Pradinuko neturi blaškyti jokios smulkmenos – po ranka pakliuvusi popieriaus skiautė, ant kurios galima piešti, ant rašomojo stalo netyčia užsilikęs mėgstamas žaislas.

- Pradinukas turi pradėti dirbti iškart ir nesiblaškydamas.
- Tėvų žodinis vadovavimas turėtų būti minimalus (žodžiai blaško, sukelia norą prieštarauti, ginčytis, derėtis). Geriausiai čia pagelbės santūrūs gestai – galvos linktelėjimas, mostelėjimas delnu (jokiu būdu ne rodomuoju pirštu, nes tai – įsakymo ir net bausmės gestas), rami balso intonacija („Rašyk, rašyk“) ar lengvas nustebimas: „Nerašai?“

Ne kartą teks vaikui priminti gerai jam žinomas taisykles: kad nerašytų paraštėse, kad po stulpeliu turi būti tuščia eilutė ir pan. Čia tėvams padės tik kantrybė ir pasididžiavimas, kad mokote savo vaiką.

Bet kokie kaltinimai ar priekaištai („Kas tau darosi?“, „Ir ko ta tavo galvelė prikimšta?“) sunervins vaiką, išblaškys dėmesį. Įsivaizduokite save vaiko vietoje. Kaip patys reaguotumėte, jeigu jums kas tokį sakinį pasakytų darbe.

Po 2–3 mėnesių kontrolės vaikas įpranta prie tvarkos ir vėliau jam jau vadovauja vidinis kontrolierius. Tėvų misija baigta. Vis dėlto retsykiais derėtų patikrinti, ar vaikas vis dar elgiasi taip, kaip jūs jį mokėte.

Vaikai iš tos pačios šeimos mokosi skirtingai

Pradinių klasių mokytojos, kurioms teko mokyti vyresniuosius tos pačios šeimos vaikus, dažnai negali atsistebėti jų ir dabartinio pirmokėlio elgesio skirtumais. Anas vaikas buvo pavyzdingas mokinys, o jaunėlis – tikra priešingybė.

Ir mamos dažnai negali atsidžiaugti pirmagimio savarankiškumu: jis pats puikiai tvarkosi tiek su mokyklinėmis, tiek su namų darbų užduotimis. Ir netgi tėvus kontroliuoja, kad laiku parūpintų mokymuisi reikalingų priemonių, ateitų į tėvų susirinkimus. Kad namie turi mokinuką, tokių pareigingų vaikų tėvai prisimena tik kai reikia pasigirti gerais jo pažymiais ir elgesiu.

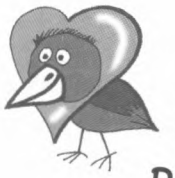
Mokyklą pradėjus lankyti antram vaikui, šventa tėvų ramybė baigiasi.

Jaunėlis nuolat nežino namų darbų užduočių, užmiršta laiku pasakyti apie mokymuisi reikalingas priemones, pameta savo daiktus, krečia išdaigas, ir tė-

vai dėl to nuolat turi nemalonumų. Jis neleidžia tėvams užmiršti, kad namuose yra mokinys.

Taigi jei šeimoje auginate kelis vaikus, nuobodu tikrai nebus.

Vaikai skirtingai elgiasi ne iš blogos valios, o kad pabrėžtų savo išskirtinumą ir individualumą.



Mokymasis ir penki pojūčiai (klausos, regos, skonio, uoslės ir lytėjimo)

Turim penkis, naudojamės tik vienu

Tradiciškai skiriami penki pojūčiai: klausos, regos, skonio, uoslės ir lytėjimo. Dažnai prie šio penketuko šliejamas šeštasis pojūtis – intuicija. Dėl intuicijos svarbos ir kilmės iki šiol nesutariama, bet mes dėl to nesukime galvos – aptarkime tai, kas yra neabejotinai akivaizdu.

Visi esame susidūrę su minėtais penkiais pojūčiais. Žinome, kad rūgštus, saldus ar sūrus valgis vertingesnis už beskonį, koks nors aromatas geriau negu smarvė, švelnumo niekada neiškeistume į šiurkštumą, ilgimės gražių, o ne siaubingų vaizdų. Šis pojūčių penketukas – tai žmogaus bendravimo ir pasaulio pažinimo pagrindas.

Tačiau žmogus retai kada racionaliai pasinaudoja jam duota gausa, net jeigu rinktis tenka tik iš dviejų. Pavyzdžiui, turime dvi kojas, bet pirkdami naujus batus visada atsiklausiame vienos – įnoringesnės. Dvi mūsų akys pasaulį mato nevienodai ryškiai. Viena ranka akivaizdžiai „reikalingesnė“ nei kita.

Turime penkis pojūčius, bet dažniausiai pasitelkiame tik vieną, kartais į pagalbą pasikviesdami dar kurį nors.

To pagrindinio pojūčio vardu vadiname žmonių tipus: regėjimo tipas, girdėjimo tipas, judėjimo tipas, jutimo tipas ir kalbėjimo tipas.

Spalvoto pasaulio galiojimo terminai

Kūdikio pasaulis – nesibaigiantis įvairių pojūčių šaltinis. Pojūčiai tokie įvairūs ir susiliejantys į vieną srautą, kad jų tyrinėtojai tai pavadino *sinestezijos fenomenu*. Pojūčiams persipynus, žmogus gali matyti spalvotus skaičius (ketvertą – visada žalią, o penketą – raudoną), išgirdęs žodį (pavyzdžiui, „pėdutės“), pajusti glostymo malonumą. Klausydami muzikos kūdikiai mato tam tikras spalvas arba vaizdinius.

> Deja, tokio margo pojūčių pasaulio galiojimo laikas – ribotas. Baigiantis pirmiesiems gyvenimo metams jis išnyksta arba labai susilpnėja. Lieka tik prisiminimai apie žalią antradienį arba rožinį penktadienį, o realių spalvų jau nematome. Gal tik vienam iš dvidešimt trijų žmonių ši pirminė susipynusių pojūčių dovana paliekama visam gyvenimui.

Vaikui, kuriam greitai sueis dešimt metukų, lieka tik vienas – mylimiausias – pojūtis. Jį pasitelkęs žmogus bendraus su pasauliu jį suprasdamas arba atmesdamas kaip nesuprantamą.

> Kai kurių psichologų manymu, blogai besimokančių vaikų nėra. Vaikai tiesiog netinkamai mokomi.

Mokantis suaktyvėja skirtingi smegenų centrai: vieniems – žiūrėjimo, kitiems – klausymo, tretiems – patyrimo, ketvirtiems – kalbos.

Jeigu vaikas labai kalbus, o mokykloje jam liepiama klausyti („Klausyk, kai su tavim kalbu!“ arba „Pakartok, ką pasakiau!“), užuot tapęs profesoriumi, jis gali likti vidutinybė.

Anot specialistų, kai mokomasi vien tik klausantis, įsisavinama iki 20 proc. medžiagos, vien tik žiūrint – iki 30 proc. Tad sujungus klausą ir regą galima įsiminti net 50 proc. informacijos. Pasitelkus regėjimą, klausymą ir kalbėjimą, rezultatai bus dar aukštesni – iki 70 proc., o pridėjus ir veiksmą – net iki 90 proc.

Taigi, nepriklausomai nuo to, koks pojūtinis tipas yra vaikas, jei norite praplėsti jo supratimo ribas, į mokymosi procesą įtraukite kuo daugiau pojūčių.

Į ką linkęs jūsų vaikas?

Testas

Šis testas padės išsiaiškinti, į ką linkęs jūsų vaikas – koks jo mokymosi tipas. Apibraukite teiginius, būdingiausius jūsų vaikui. Taip sužinosite, kokie polinkiai dominuoja.

1. **Mokslas ir pamokų ruoša**

R. Vaikas mąsto logiškai ir nuosekliai.
G. Vaikui patinka mokytis anglų (arba kitą) užsienio kalbą.
J. Mėgstamiausia pamoka – kūno kultūra.
R. Sunkius matematikos uždavinius vaikas gliaudo kaip riešutus.
K. Gautus rezultatus nori aptarti su kitais mokiniais.
K. Dažnai trukdo mokytojams vesti pamokas, laido replikas.
R. Gražiai ir tvarkingai rašo.
G. Jam patinka matematika, tačiau žodinių uždavinių nekenčia.
R. Pamokų metu viską kruopščiai užsirašinėja.
J. Geriausiai mokosi judėdamas ir gestikuliuodamas.
R. Namų darbus ruošia tvarkingai, pradėdamas nuo svarbiausiųjų.
J. Namų darbus pradeda ruošti ir ruošia su džiaugsmu.
K. Namų darbus ruošia tik prižiūrimas.
R. Užsienio kalbos žodžius greičiausiai išmoksta, kai jie užrašyti ant kortelių.
J. Užsienio kalbos žodžius išmoksta sunkiai.
G. Užsienio kalbos žodžius greičiausiai išmoksta, kai jie ištariami garsiai.
K. Užsienio kalbos žodžius geriausiai išmoksta, kai kartojate kartu su vaiku.
J. Labai sunkiai sekasi gražiai ir tvarkingai rašyti.

G. Dažnai susimąstęs žiūri į šalį.
A. Susimąstęs žiūri į viršų.
J. Susimąstęs žiūri žemyn.
J. Su mylimiausiu mokytoju bendrauja kaip su draugu.
K. Vaikui labiausiai patinka mokytojas, kuris užduotis klasėje paskirsto grupėms.
G. Labiausiai mėgsta mokytoją, kuris įdomiai aiškina ir gerai išaiškina.
R. Labiausiai mėgsta mokytoją, kuris perteikiamą informaciją iliustruoja žemėlapiais, paveikslais, filmais.
K. Vaikui itin patinka aptarti, diskutuoti apie tai, ką mokosi.
G. Mokytis gali tik tada, kai aplink ramu.
R. Mokytis gali tik susitvarkęs kambarį ir savo stalą.
K. Geriausiai mokosi kartu su bendraamžiais.
G. Lengvai išmoksta atmintinai.

2. Laisvalaikis ir pomėgiai

G. Vaikas mėgsta pritarti per radiją girdimoms dainoms.
J. Laisvai dirba kompiuteriu ir kompiuterine technika.
R. Geriausiai nurodymus supranta, kai jie pateikti raštu.
J. Mėgsta ką nors sukonstruoti iš atskirų detalių, mielai meistrauja, piešia.
R. Mielai skaito, net laikraščius.
J. Nemėgsta skaityti.
G. Mėgsta klausytis istorijų.
K. Mielai ką nors pats pasakoja.
R. Gerai įsidėmi nereikšmingas detales filme ir nepagrindinius personažus.
J. Mėgsta surinkinėti, klijuoti modeliukus.
K. Mėgsta viktorinas.
J. Į naują žaidimą įsitraukia iškart – mokosi žaisdamas.
R. Naują žaidimą iš pradžių stebi iš šalies ir tik paskui į jį įsitraukia.
G. Prieš įsitraukdamas į naują žaidimą, nori susipažinti su jo taisyklėmis.
K. Naujame žaidime iškart prisigalvoja naujų taisyklių.
G. Mielai klausosi radijo.
R. Jam patinka margi, ryškiaspalviai drabužiai.

G. Jam visiškai nerūpi, kuo vilki.
K. Jei tik spėtų, dalyvautų visuose renginiuose.
R. Į savo gimtadienio dovanų sąrašą visada įtraukia nuotykių knygas.
K. Svajoja tapti artistu.
K. Kur nors nuvykęs, greitai susiranda draugų.
R. Atostogaudamas mėgsta fotografuotis ir fotografuoti.
G. Atostogaudamas visada turi nešiojamąjį CD/MP3 grotuvą.
J. Nori, kad viešbutyje, kuriame apsistosite atostogaudami, būtinai būtų daug pramogų.

3. Šeima ir draugai

J. Vaikui patinka bendrauti, jam svarbūs artimi santykiai.
K. Vaikas atvirai ir sąžiningai apie save papasakoja viską.
G. Jei ką nors aiškini, vaikas atidžiai klausosi.
K. Mėgsta plepėti apie dalykus, kurių gerai neišmano.
G. Patinka, kai jam skaitai garsiai; klausydamasis judina lūpas.
K. Net ir neklausiamas, po pamokų noriai pasakoja apie dienos įvykius mokykloje.
R. Vaiko kambaryje ant sienų kaba daug ryškių paveikslų ir plakatų.
J. Vaiko kambaryje yra tik tai, kas reikalingiausia: lova, stalas, kėdė.
R. Vaiko kambarys yra šviesus, linksmas ir tvarkingas.
K. Vaikas nemoka saugoti nei daiktų, nei paslapčių.
J. Vaikas labai jautrus, dažnai verkia.
K. Vaikas mėgsta būti dėmesio centre.
R. Ginčo metu vaikas ieško sprendimo, kuris tenkintų visus.
G. Ginčo metu stengiasi pagrįsti savo nuomonę.
J. Moka paguosti kitus.

Suskaičiuokite:
R = ...
J = ...
G = ...
K = ...

Rezultatai

Daugiausia R – REGĖJIMO TIPAS. Tokie vaikai labiausiai pasitiki tuo, ką mato. Geriau priima informaciją, kuri kaip nors pavaizduota: paveikslėliu, grafiku, brėžiniu, eskizu. Geriau įsimena tada, kai mato užrašytą arba patys užsirašo. Dirba ramiai ir tvarkingai. Noriai dirba kompiuteriu. Dauguma tokių vaikų anksti išmoksta skaityti, ypač iš knygelių su spalvotais paveikslėliais. Vėliau jų nereikės spausti, nes skaityti jie mėgsta.

Tipo privalumai: vaizdai lengvai patenka į ilgalaikę atmintį, todėl įsimenami ilgam. Lengvai mokosi šiuolaikinėje mokykloje, kur dauguma informacijos pateikiama vizualiai (iliustruoti vadovėliai, žemėlapiai, skaidrės, kompiuteryje).

Tipo trūkumai: gan sunkiai įsisavina ir atsimena tai, ką girdi. Sunkiai paaiškina žodžiais, atpasakoja ir sprendžia žodinius galvosūkius. Šio tipo vaikui susikaupti trukdo netvarka kambaryje ir ant stalo.

Pagalba vaikui

* *Tarp mokymosi priemonių turėtų būti kuo daugiau paveikslėlių, nuotraukų, iliustruotų vadovėlių, filmų, kompiuterinių programų.*
* *Geriau atsimins, jei reikiamos įsiminti vietos knygoje ar sąsiuvinyje bus pabrauktos ryškiu žymekliu.*
* *Prieš pradėdamas ruošti pamokas vaikas pirmiausia (kasdien) turėtų susitvarkyti rašomąjį stalą.*
* *Mėgstantiems kompiuterį reikėtų nupirkti kompiuterinių mokymo programų, enciklopedijų.*
* *Jei mokydamasis matematikos vaikas niekaip negali įsivaizduoti skritulio pjūvio, galima jį pavaizduoti kaip obuolį.*
* *Sunkesnius ar užsienio kalbos žodžius padės įsiminti plakatėliai, pakabinti matomoje vietoje.*

Daugiausia G – GIRDĖJIMO TIPAS. Tokie vaikai mokomąją medžiagą geriausiai įsisavina klausydamiesi. Jie patys gali garsiai skaityti, skaičiuoti ar bent jau tarti žodžius be garso, tik judindami lūpas, tarsi garsiai kalbėtų mintyse. Lengvai išmoksta atmintinai. Greitai įsimena ir gali atkartoti melodiją ar naujai išgirstus žodžius.

Tipo privalumai: lengvai įsimena tai, ką mokytojas aiškino per pamoką. Patys irgi gerai reiškia mintis, lengvai įsimena faktus, datas, skaičius, ypač jei juos išgirdo.

Tipo trūkumai: dažniausiai nemėgsta matematikos. Dažnai sunkokai sekasi ir gimtoji kalba. O užsienio kalbų išmoksta gerai, jei mokosi ne iš knygų ir žodynų, o klausydamiesi. Kad susikauptų, tokiam vaikui būtina tyla ir ramybė.

Pagalba vaikui

* *Reikėtų įpratinti vaiką „įgarsinti" viską, ką reikia išmokti: skaityti garsiai ar pašnibždomis, o išklausytą tekstą atpasakoti balsu. Čia itin pagelbėtų diktofonas ar kita balso atgaminimo priemonė.*
* *Tegu vaikas išmoktą medžiagą pabando garsiai paaiškinti kitam žmogui.*
* *Ideali mokymosi priemonė – mokomosios radijo programos ar mokomieji garso įrašai.*

Daugiausia J – JUDĖJIMO IR JUTIMO TIPAS. Tokiam vaikui būtinos pratybos, nes jis mokosi judėdamas, liesdamas, dalyvaudamas mokymosi procese. Geriausiai tinka aktyvios mokymosi priemonės, ypač jei ir pačiam galima su ta priemone judėti. Mėgstamiausios tokio vaiko pamokos: kūno kultūra, gamtos mokslų bandomieji darbai. Jis nieko negalėtų papasakoti neparodęs gestais.

Tipo privalumai: smalsumas ir naujovių priėmimas su įkvėpimu, ypač tų, kurios leidžia eksperimentuoti ir bandyti. Dažniausiai gerai sutaria su kompiuteriu.

Tipo trūkumai: šio tipo vaikui šiuolaikinėje mokykloje sekasi sunkiausiai, nes retai leidžiama ką nors išbandyti pačiam. Ilgas ramus sėdėjimas ir klausymasis tokiems vaikams – tikra kančia. Jie nesupranta sausos teorijos ir itin sunkiai sprendžia uždavinius raštu. Todėl bene labiausiai tiktų „Montessori" mokykla.

Pagalba vaikui

* *Tėvams ir mokytojams reikėtų įprasti prie to, kad vaikas nuolat nenustygsta vietoje. Užuot nervinęsi, vaiko energiją nukreipkite tinkama linkme: veskitės į pažintines ekskursijas, kur darbo turės tiek kojos, tiek kalbos padargai.*
* *Tegu eilėraštį vaikas mokosi vaikščiodamas „eilėraščio ritmu".*
* *Mokomąją medžiagą jis geriau įsimins ritmingai spragsėdamas pirštais, plodamas delnais arba trepsėdamas kojomis.*
* *Mokytis skaičiuoti jam patogiausia su pagaliukais, o uždaviniuose nurodytus atstumus matuoti kokiu nors žaislu (mašinyte, saga).*
* *Kai vaikas mokosi, leiskite jam judėti, keisti kūno padėtį.*
* *Geriausiai įsimena žodžius (tekstus) juos perrašydamas.*

Daugiausia K – KALBĖJIMO TIPAS. Tokius vaikus suaugusieji supranta sunkiai ir visai be reikalo juos tramdo. Šie vaikai mėgsta prieštarauti, replikuoti, klausinėti, aiškinti, nuolat reikalauja iš suaugusiųjų dėmesio. Kad išmoktų ir įsimintų, būtinas pokalbis, aiškinimas, apsikeitimas informacija. Kad ir kur nuvyktų, vaikas susiranda naujų draugų, nes moka įdomiai pasakoti, įtikinti.

Tipo privalumai: geriausiai sekasi, kai mokinami grupelėmis, bendradarbiaujant ir aptariant. Tokie vaikai entuziastingai įsitraukia į komandinį darbą ir yra aktyvūs, kai su kitais gali apsikeisti nuomonėmis.

Tipo trūkumai: sunkiai įsimena viską, ką reikia išmokti tyliai, nes vis abejoja, ar neklysta. O ir mokytojus neretai erzina nuolatinis tokių mokinių

plepėjimas, trukdymas „be eilės“ klausinėjant, replikos „ne į temą“, išblaškančios ir trukdančios vesti pamoką.

Pagalba vaikui

* Mokykite vaiką diskutuodami. Svarbu kalbėtis ir kartoti tol, kol įsimins.
* Atlikdamas užduotį tegu mokosi drauge su kuo nors kitu (leiskite pamokas ruošti su bendraklasiu).
* Geriausiai išmoksta, kai mokymas organizuojamas kaip viktorina.
* Užsienio kalbos lengviausiai išmoks kalbėdamasis.

Mokymosi negalios

Ogiustas mokykloje buvo laikomas beviltišku žiopliu. Mokytojai patarė berniuko tėvams išmokyti sūnų bent jau amato, nors abejojo, ar Ogiustas sugebės užsidirbti pragyvenimui. Tomas mokykloje buvo vadinamas neišmanėliu ir besmegeniu, todėl jo motina atsiėmė sūnų ir ėmė mokyti individualiai. Albertas nekalbėjo iki ketverių metų, žodžių sunkiai rasdavo ir būdamas septynerių. Net paprastą sakinį jis pirma „pakartodavo", tyliai šnabždėdamas po nosim, kol galiausiai išdrįsdavo ištarti garsiai. Albertui pakenčiamai sekėsi tik matematika. Skaityti pramoko sulaukęs devynerių, gerai rašyti apskritai neišmoko.
Štai trys nevykėliai mokinukai, kurių vardus žino visas pasaulis. Tai prancūzų skulptorius Ogiustas Rodenas, amerikiečių išradėjas Tomas Edisonas ir XX a. genijus Albertas Einšteinas.

Garsių žmonių, turėjusių rimtų sunkumų mokantis, sąrašą galima būtų tęsti: Hansas Kristianas Andersenas, Voltas Disnėjus, JAV viceprezidentas Nelsonas Rokfeleris. Kiekviena šalis galėtų paminėti įžymų „žioplį", kuris vėliau tapo nacionaliniu didvyriu.

Tokių žmonių patirti sunkumai šiandien vadinami *mokymosi negalia.*

Terminas „mokymosi negalia" – gan naujas, tačiau sunkumai žinomi nuo tada, kai žmonės pradėjo tikslingai mokytis.

Sutrikimų būna:

- Skaitymo sutrikimas (*disleksija*): sunku sutelkti dėmesį į spausdintus ženklus ir kontroliuoti akių judesius, atpažinti garsus, susijusius su raide, suprasti žodžius ir gramatiką, kaupti atmintyje naujas žinias ir palyginti su jau turimomis. (Žodį „vainikas“ vaikas skaito kaip „vianikas“, „dirba“ – kaip „birda“, „sula“ – kaip „alus“.)
- Rašymo sutrikimas (*disgrafija*): painiojamos panašiai rašomos raidės, dažniausiai priebalsės. Disgrafija – dažna disleksijos palydovė. (Tekstą: „Ryto saulė sušildė rasos lašelį, jis sutirpo ir nuskriejo į saulę“ vaikas užrašys taip: „Ryto saule susilde rasos laselį, jis sutirbo ir nuškriejo į saulę.“)
- Nesugebėjimas skaičiuoti (*diskalkulija*): sunku pasakyti daiktų skaičių, nesugebama suvokti matematinių santykių, aritmetinių veiksmų ir matematinių simbolių prasmės. (Uždavinį „Sijonas kainavo 40 litų, o megztinis – 5 litais daugiau. Kiek kainavo megztinis?“ vaikas išspręs taip: „Megztinis kainavo 5 litus“, nes nesugeba suprasti, ką aritmetikoje reiškia „daugiau“.)

Kadangi už rašymo, skaitymo ir matematikos mokymąsi atsakingos tos pačios smegenų dalys, vaikui dažnai nustatoma ne viena, o kelios mokymosi negalios.

Tai ne tinginystė, o rimtas sutrikimas

Mokymosi negalia – neretas reiškinys, nors priežastys iki galo neištirtos. Teigiama, kad anglakalbėse šalyse kas ketvirtam mokyklinio amžiaus vaikui sunku skaityti, Lietuvoje kas dešimtam pradinukui sunku rašyti. Skaitymo sutrikimai 3–4 kartus dažnesni tarp berniukų.

Tikrai žinoma, kad mokymosi sutrikimai nesusiję su jutimo organų (regėjimo, klausos) funkcijų sutrikimais, emocinėmis problemomis, protiniu atsilikimu, namų aplinka.

Manoma, kad mokymosi sutrikimų gali atsirasti dėl:
* sunkaus nėštumo (infekcinių ligų, Rh faktoriaus, alkoholio vartojimo, patirtų traumų).
* Gimdymo komplikacijų (sunkaus arba priešlaikinio gimdymo, gimdymo traumų).
* Nepalankios ankstyvos vaikystės (galvos traumų, apsinuodijimų, prastos mitybos, infekcinių ligų, alergijos, kenksmingos aplinkos).
* Genetikos (paveldimumo). Jei vienas iš tėvų turėjo mokymosi negalią (disleksiją), didelė tikimybė, kad ją paveldės ir vienas iš vaikų.
* Kitų sindromų (kas penktam vaikui, turinčiam mokymosi negalią, diagnozuojamas dėmesio trūkumo ir hiperaktyvumo sindromas).

Mokymosi negalią turinčiam vaikui meškos paslaugą padaro sėkmės momentai – gebėjimų protrūkiai. Mokytojai ir tėvai tokį reiškinį priima kaip neabejotiną vaiko gabumų įrodymą ir dažnai pareiškia: „Matai? Juk gali gerai mokytis, jei tik pasistengi, jei netingėtum." Suaugusieji niršta, vaikas supyksta. Rezultatas: mokytis vaikui pasidaro dar sunkiau.

Suaugusiųjų nekantrumas ir priekaištai namie augina vaiko nerimą, o mokykloje – stresą. Mokytojų ir artimųjų užspeistas į kampą vaikas tampa arba dirglus, viską griaunantis ir neigiantis, arba užsisvajojęs, jautrus, užsidaręs vidiniame pasaulyje.

Įrodyta, kad mokymosi negalios kamuojami žmonės nusikalsta du kartus dažniau.

Pagalba vaikui

Žmogui gyvenime visada svarbu jaustis vertinamam. Tad kas galėtų padėti šitai pasiekti?

Pirmiausia – tėvai. Jie yra tie „saugikliai", kurie deramai elgdamiesi gali pagelbėti vaikui. Tačiau žinokite, kad universalaus pagalbos recepto nėra.

> Kuo didesnis vaiko nepasitenkinimas, kad nepateisina lūkesčių, tuo mokymosi sutrikimas bus sunkesnis.

> **Neteisingas elgesys.** Prieš kelis dešimtmečius psichologai įrodė, kad tėvai su vaiku, nesugebančiu mokytis, elgiasi kitaip nei su vaiku, neturinčiu tokios problemos. Pavyzdžiui, vaikui, nežinančiam, kaip išspręsti sunkų uždavinį, dažniausiai sako: „Uždavinys visai lengvas, ir ko čia nesupranti?", tuo norėdami pasakyti, kad truputį pasistengus galima jį išspręsti. Tačiau vaikas išgirsta visai ką kita: kad jis yra žioplys, nes nesusitvarko su lengva užduotimi.
> **Teisingas elgesys.** Viena mama savo pirmokę, neįstengusią perskaityti ilgesnio žodžio, paskatino sakydama: „Matai, koks užsispyręs žodis, niekaip nenori būti perskaitytas, bet tu tikrai jį perskaitysi."

Sakydami „tinginys", „žioplys", „besmegenis" „nusibodai man", tikrai neskatiname savo atžalų tobulėti. O juk šie ir dar baisesni žodžiai kaip iš pratrūkusio vandentiekio pilte pilasi pavargusiems ir suirzusiems tėvams iš burnų. Ir labai kenkia vaikams.

> Pikti kritikos žodžiai ilgainiui kaip neišnaikinamas pelėsis įsiskverbia į vaiką, blogina jo savijautą, žlugdo asmenybę.

Pasitaiko, kad kritika kaip koks giminės prakeikimas perduodama ir iš kartos į kartą: tėvų „nurašyti" vaikai vėliau koneveiks savo vaikus ir vaikaičius.

Kad vaiko sąmonėje nebūtų įrašyta ilgalaikė neigiama savęs nuvertinimo programa, tėvai turi pradėti nuo savęs: stebėti vaiką, mokytis pakantumo ir ieškoti sprendimų.

Teisingi žodžiai sau: „Būtinai rasime būdą, kaip išspręsti problemą."
Neteisingi žodžiai sau: „Esam niekam tikę tėvai ir nieko negalime pakeisti."

Nepamirškite, kad vaikas nė nesusimąstydamas tiki viskuo, ką jam sako suaugusieji, mat jis neturi patirties ir negali palyginti.

Kaip išvengti „girk negyręs" pasekmių?

Turbūt teko patirti, kad štai pagiriate vaiką, o jis ima elgtis bjauriai. Pagyrimas gali sunervinti ir priversti elgtis nederamai, jei, pavyzdžiui, tėvai sako vaikui: „Tu – geras brolis", o vaikas slapta troško, kad brolis artimiausią savaitgalį praleistų ligoninėje. Graužiamas kaltės vaikas manys esąs „negeras brolis" ir ims atitinkamai elgtis.

Pagyrimai turi būti protingi ir dozuojami kaip antibiotikai (kai griežtai nurodoma, kiek ir kada vartoti, perspėjama dėl alerginių reakcijų).

Girkite apgalvotai

* Dažniau girkite vaiko pastangas, o ne jo charakterį ar asmenines savybes.
* Girdami asmenines savybes, žiūrėkite į vaiką. (Gyrimas nė nepažvelgus į vaiką tolygus: „Atstok, neturiu laiko.")
* Pagyrimo žodžiai turi būti tokie, kad vaikas neklysdamas padarytų teigiamas išvadas apie save.
* Vaikui reikalingas poilsis. Tad negirkite per dažnai, duokite jam laiko įsiklausyti į save.

Gabus, gabesnis, talentingas

Svajonės ir pastangos

Visi svajojame užauginti gabius vaikus. Pastangų vieni tėvai deda daugiau, kiti mažiau, bet dažniausiai – tik priešokiais, ištaikytą laisvą valandėlę. Staiga susigriebiame, kad smarkiai ūgtelėjusi mūsų atžalėlė jau nesidomi pianinu, nes neleidome skambinti savarankiškai, kad nedaužytų instrumento.

Neretai tėvai (ypač mamos), pasijutę bepralaimį kovą už vaiko gabumus, patiki atžalą kitiems – išsiunčia į įvairius būrelius, kad tik atžalėlė gautų tai, ko jie patys negavo.

> Retai kuriam gimdytojui užtenka drąsos prisipažinti, kad augina paprastą vaiką, nepasižymintį unikaliais gabumais.

Kad nenuklystumėte į lankas, sąžiningai atsakykite sau į du klausimus:

- Ar tikrai vaikui į galvą mokslus kemšate vien dėl vaiko gerovės?
- O gal norite pasipuikuoti prieš gimines ar draugus?

Lavinimas ir ugdymas – tai ne siekis kuo anksčiau ir kuo daugiau žinių prikimšti vaikui į galvą.

> Svarbu ne kiek vaikas žinos, o koks jis bus užaugęs – smalsus ir kūrybingas ar piktas niurzglys, kuris, nors daug ką girdėjo, bet niekas jo nedomina.

Koks vaikas yra gabus?

Gabus vaikas:

- nepaprastai smalsus,
- geba įžvelgti ryšį tarp priežasties ir pasekmės,
- gali suskirstyti daiktus pagal kategorijas,
- priklausomai nuo amžiaus, su malonumu varto ir skaito enciklopedijas, prisigalvoja savų taiklių žodžių,
- mėgsta žaidimus ir užsiėmimus, reikalaujančius pasukti galvą,
- gali ilgam sutelkti dėmesį į veiklą, kuri jį domina (bus atkaklus ir užsispyręs tuo domėdamasis),
- **tačiau** retam bus patraukli fizinių pastangų reikalaujanti veikla (sportas, tvarkymasis); jei veikla nedomins, vaikas elgsis kaip tikras netikša.

Vieniši „svieto lygintojai"

Gabūs vaikai turi ir kitų savybių, kurios, nors suaugusiųjų akimis ir vertingos, tų pačių suaugusiųjų dažnai nesiejamos su gabumais.

Gabiems vaikams būdingas:

- **egocentriškumas** (būdingas ikimokyklinukams) – vaikas nesugeba suprasti kito žmogaus požiūrio, kuris skiriasi nuo jo paties (ilgainiui šita savybė „išaugama"),
- **ankstyvas teisingumo jausmas** („Aš noriu to žaislo, bet jis yra ne mano, o kito vaiko, tad jam ir privalu grąžinti"),
- **užuojauta** – anksti pradeda reaguoti į bėdas šeimoje ir pasaulyje (nori padėti skurstantiesiems, badaujantiesiems, nukentėjusiesiems),
- kelia didelius **moralinius reikalavimus** sau ir kitiems. (Išgirdęs, kad apkalbama teta, nors su ja susitikusi mama maloniai šnekasi, vaikas tiesmukai sugėdins mamą. Tėvams gali kliūti, kad nerūšiuoja šiukšlių, nesilaiko eismo taisyklių. Dėl to tėvai kartais pasijunta nesmagiai.)
- Dažnam būdinga **empatija** – gebėjimas jausti kito žmogaus emocinę būseną. Itin jautrūs, jeigu gyvena nedarnioje šeimoje. Dėl tokių vaikų tikrai nevertėtų atidėlioti skyrybų, nes vaikai labai kenčia (nors tėvai mano puikiai slepią nesantaiką, nesiaiškina santykių vaikui girdint).

Deja, dėl minėtų savybių, kurių neturi eilinių gabumų bendraamžiai, gabieji dažnai būna vieniši, nes nepritampa. Dėl to tėvai turi įdėti nemažai pastangų, kad vaikas nesijaustų „kitoks".

Svarbiausia – netrukdyti

Bet kuriam vaikui reikia padėti atskleisti ir vystyti gabumus. Tikėtis, kad jis taps įžymybe – nėra itin išmintinga. Tiesiog kūrybingumas vaikui padės visada, kad ir ką jis veiktų.

Šiuolaikiniai tėvai pernelyg užsiėmę, neturi laiko vaiko talentų paieškoms, tad leidžia jam rinktis pačiam. Būna, kad vaikas iš pradžių nori lankyti šokių būrelį, bet vėliau jo atsisako. Ir tegu, nedrauskite. Taip vaikas ieško savęs, mėgina suprasti, kas jam patinka, o kas – ne. Ir tai nebūtinai susiję su talentu. Kartais vaikas pasirenka būrelį, nes jam labai patinka mokytojas. O kartais būtent dėl mokytojo to būrelio atsisako (tokiu atveju tėvai turėtų paieškoti geresnio pedagogo).

Patarimas
Netrukdykite vaikui užsiimti tuo, kas jam įdomu. Gabaus vaiko nė skatinti nereikia, tik svarbu sudaryti sąlygas meistrauti, piešti, lipdyti, apipavidalinti savo kambarį. Nedrauskite „kūrybinės netvarkos": neliepkite vaikui susitvarkyti, uždrauskite sau žodelį „negalima".

10 požymių, kad auginate genijų

Kiekvienai mamai atrodo, kad jos vaikas – genijus. Tačiau visada pravartu pasitikrinti.

Požymiai, patvirtinantys, kad vaikas turi neeilinių gabumų:

1. Platus interesų ratas. Gabūs vaikai dažniausiai domisi labai įvairiomis temomis. Jų interesų spektras gali greitai keistis: vieną dieną jie domisi dinozaurais, kitą – kosmosu. Kuo domėsis poryt, sunku numatyti.

Amerikietis Gregoris R. Smitas (g. 1990) buvo nominuotas Nobelio premijai dvylikos metų. Būdamas dešimties jis jau studijavo universitete. Genialus vaikas daug keliavo po pasaulį kaip vaikų teisių gynėjas, įkūrė savo bendrovę „Jaunieji užtarėjai", buvo susitikęs su Sovietų Sąjungos lyderiu Michailu Gorbačiovu, JAV prezidentu Bilu Klintonu. Kaip tik dėl šios veiklos berniukas ir buvo nominuotas Nobelio taikos premijai.

2. Anksti pradeda skaityti ir rašyti. Gabūs mažyliai tai išmoksta ne tik anksti, bet ir savarankiškai, tarsi savaime. Jie patys aktyviai domisi, kuri raidė kokį garsą reiškia, greitai perpranta, kaip raides sujungti į žodį, patys bando užrašyti.

3. Turi išskirtinių meninių gabumų. Vaikai, kurie anksti pademonstruoja meninius talentus (gerai piešia, kuria muziką, dainuoja), neretai būna gabūs ir kitiems dalykams. Jeigu 3–4 metų mažylio piešiniuose jau aiškiai matyti vaizdo perspektyva, jeigu jis geba atkartoti net labai sudėtingą melodiją ir tiksliai pataiko į toną, tokį vaiką galima vadinti itin gabiu.

Australijoje gyvenančios Aelitos Andrė (g. 2007) tapybos darbai pradėti pardavinėti meno galerijose, kai autorei buvo vos dveji metukai. Vienas garsiausių Melburno galerijų savininkų, pamatęs kūdikio tapybą, buvo taip sužavėtas abstraktaus meno šedevrais, kad eksponavo juos savo galerijoje. Tai buvo šios mažylės kelio į sėkmę pradžia. 2011-aisiais penkiametės dailininkės paroda buvo surengta Niujorke.

4. Gali ilgam sukoncentruoti dėmesį. Visi vaikai sugeba susitelkti, bet tik gana trumpą laiką. O turintieji įgimtų gabumų susikaupę ilgam užmirš viską aplinkui, laiką – taip pat.

5. Turi puikią atmintį. Kai kurie gabūs vaikai gali atsiminti daugybę dalykų iš praeities, kurios psichologai dar nefiksuoja. Pavyzdžiui, dvimetis staiga atpažįsta daiktus, vietas, kuriose pabuvojo prieš pusmetį.

6. Turtingas žodynas. Anksti pradėjęs kalbėti kūdikis suteikia džiaugsmo tėvams, bet tai dar ne genialumo įrodymas. Tačiau pastebėję, kad vos prakalbęs mažylis mintis reiškia sudėtingais sakiniais, jo žodynas – turtingas, jau galite manyti, kad vaikas turi neeilinių gabumų.

Normalu, kai dvejų metukų mažylis pasako: „Žydi gėlytė.“ Itin gabus mažylis pasakys: „Darželyje žydi balta gėlytė ir ją nori pauostyti rainas kačiukas.“

7. Kreipia dėmesį į detales. Gabūs vaikai labai pastabūs. Mažesnieji atrodo esą itin tvarkingi: žaisliuką padės tiksliai į tą pačią vietą, iš kurios paėmė. Greitai pastebi, kokio daikto kambaryje trūksta, kas perstatyta (net jei tai – tik kiton vieton pakabinta nuotrauka). Ūgtelėjęs vaikas išskirtinį dėmesį smulkmenoms demonstruos ardydamas ir laužydamas įvairius daiktus – ne iš piktumo, o smalsaudamas, iš ko daiktas pagamintas ir kaip veikia.

8. Savikritiškas. Paprastai maži vaikai nelinkę vertinti savo ar kitų vaikų veiksmų, nebent žaidimų draugas atėmė mėgstamą žaislą. O gabieji mėgsta gilintis į kitų veiklą, o ypač į savo, graužiasi, jeigu kas nepasisekė, bando perdaryti iš naujo.

9. Suvokia visumą, o ne vien atskiras dalis. Gabūs vaikai anksti pradeda mąstyti abstrakčiai, suprasti sąsajas. Ką nors išgirdę, gali apibendrintai pasakyti pagrindinę mintį. Supratę problemą, iškart ima ieškoti sprendimo. Gabus kūdikis, užuot kaladėle daužęs per dėžutę, pamėgins atidaryti dėžutės dangtį ir įdėti kaladėlę. Vyresnis vaikas, piešiantis žmogų ir pamatęs, kad kūno spalvos pieštuko nėra, bandys maišyti rusvą ir gelsvą spalvas, kad išgautų norimą odos atspalvį.

10. Gerai įsimena. Įprastai mažamečiui informacija pro vieną ausį įeina, pro kitą išeina. O gabus vaikas tai, ką išgirdo ar pamatė (jeigu sudomino), puikiai pritaikys. Šešiametis amerikietis, grįžęs iš Kosmoso muziejaus, nupiešė tikslią ten matyto erdvėlaivio kopiją.

Kaip įtikinti vaiką mokytis

Vaikystėje labiau rūpi žaisti, o ne mokytis, juolab vykdyti suaugusiųjų sugalvotas pareigas. Vaikui nė motais, kad įgytos žinios bus reikalingos ateityje.

Neteigiu, kad šie patarimai padės įtikinti vaiką mokytis, bet pamėginti verta.

- **Sudominkite, kad skaitytų.** Vaikus dera nuo mažens pratinti prie knygų ir aiškinti, kad skaitymas – vertingas ir įdomus laisvalaikio leidimo būdas. Geriausiai tai pavyks, jei tėvai rodys pavyzdį – skaitys patys (knygas, laikraščius, straipsnius internete).

> *Pastebėta, kad skaityti labiau linkę tie mažyliai, kuriems tėvai prieš miegą skaitydavo pasakas. Mėgstantys skaityti vaikai daug smalsesni, greičiau supranta naują informaciją, turi lakesnę vaizduotę. Dėl to jiems ir mokytis lengviau.*

- **Skatinkite mąstyti.** Mokomės ne tik mokykloje, bet ir namie, gatvėje. Skatinkite savo atžalas daugiau mąstyti, analizuoti aplinką ir įvairias situacijas. Suteikite vaikams daugiau laisvės. Prieš priimdami sprendimus, išklausykite jų nuomonę. Taip vaikas ne tik lavins protą, bet ir jausis svarbus, labiau pasitikės savimi. Šios savybės itin padės mokytis.
- **Neignoruokite pomėgių.** Net jeigu vaiko pomėgiai neatrodo verti dėmesio, nederėtų jų ignoruoti ar peikti. Neretai hobis perauga į rimtesnį domėjimąsi konkrečia sritimi, galbūt netgi tampa profesija.

Vargu ar pavyks priversti vaiką domėtis tuo, kas įdomu jo tėvams. Todėl patartina ugdyti esamus talentus ir nežlugdyti asmenybės. Neįgyvendintos tėvų svajonės yra pačių tėvų, o ne vaikų reikalas.

Jeigu gimdytojai skatins vaiką siekti aukštumų matematikoje, fizikoje arba chemijoje, o vaikui labiau rūpi humanitariniai mokslai, vaikas gali jaustis nesuprastas ir praras norą mokytis.

- **Mokymąsi paverskite pramoga.** Kad mokslai vargina, žino ir suaugusieji. Todėl nieko keisto, kad vaikams pabosta nuolatinė rutina, kai tenka sėdėti įsmeigus nosį į knygą ir skaityti apie sunkiai suvokiamus dalykus arba snūduriuoti klausantis monotoniško mokytojo balso. Todėl mokymosi procesą kartais reikėtų paversti pramoga.

Jeigu vaikas visiškai nesigaudo geografijoje, kartu pažiūrėkite įdomų filmą apie įvairius žemynus, keliautojus. Vaizdinė medžiaga ir įžvalgūs komentarai vaikui ne tik padės suprasti sudėtingus dalykus, bet ir sudomins.

- **Domėkitės pasiekimais.** Neretai tėvai gerą vaiko mokymąsi laiko savaime suprantamu dalyku ir to nesureikšmina. O štai vaikui gavus prastesnį pažymį, iškart ima barti. Atžala pasijunta nuskriausta ir nesuprasta. Kam mokytis, jeigu tėvai nevertina pastangų, mato tik minusus? Todėl turėtumėte domėtis, kaip vaikui sekėsi mokykloje, ko naujo išmoko. Svarbu akcentuoti žinias ir patirtį, o ne pažymius.
- **Padėkite atlikti namų darbus.** Jeigu matote, kad vaikui sunkiai sekasi atlikti namų darbus, turėtumėte vaikui padėti – paaiškinti nesuprantamus dalykus. Vaikas, užkrautas darbu, išsigąsta, kad nespės visko atlikti, ir puola į nevilį, daugiau laiko praleidžia blaškydamasis negu dirbdamas.

Net jeigu vaikas savarankiškai atlieka namų darbus, derėtų jį prižiūrėti. Taip tėvai parodys, kad jiems rūpi vaiko pastangos, o vaikas stengsis siekti geresnių rezultatų.

- **Atšvęskite pasiekimus.** Kodėl neatšventus, jei vaikas puikiai parašė kontrolinį. Galite nupirkti vaikui mažą dovanėlę, pakviesti valgyti ledų, nusivesti į kiną arba pamaloninti kita pramoga. Apdovanojimai už pasiekimus glosto vaiko savimeilę ir skatina stengtis dar labiau.

Reikėtų švęsti tik ypatingomis progomis, antraip vaikas gali išlepti ir pradėti šantažuoti tėvus.

- **Išmokykite pralaimėti.** Net jeigu vaikas stropiai mokosi ir nuoširdžiai siekia puikių rezultatų, tai pavyksta ne visada. Tėvai turėtų supažindinti vaiką su gyvenimo tiesa: kad neįmanoma būti lyderiu visose srityse, antraip patyręs nesėkmę vaikas jausis nusivylęs ir sugniuždytas. Būtina paaiškinti, kad gyvenime bus ir pakilimų, ir nuopuolių. Pastarieji yra laikini, todėl neverta jų sureikšminti, be to, iš klaidų galima daug ko pasimokyti.

Penktokų adaptacija

Staigios permainos

Kalbėdamas apie savo vaikystę ir mokyklą, ne vienas prisimins, kad penktoje klasėje nutiko daug nemalonių dalykų. Mokslas pradinėse klasėse nebuvo sunkus, o štai penktoje klasėje prasidėjo bėdos.

Nemalonumai šiuo laikotarpiu susiję su permainomis.

„Anokia čia permaina – pereiti iš ketvirtos klasės į penktą", – sakys kai kurie skaitytojai. Tačiau trečdaliui penktokų tėvų ir pačių penktokų stresą sukelia vien mintis apie naujų mokslo metų pradžią.

Apie rūpestingą, nors ir reiklią pirmąją mokytoją lieka šilti prisiminimai. Pradinėse klasėse nebuvo nei blogų kompanijų, nei bėgimų iš pamokų. Pirmieji tabako dūmai, alkoholio gurkšniai atsiras daug vėliau. Tačiau vasara prieš penktą klasę būna kažkokia ypatinga.

> Ypatinga todėl, kad vaikas neįučia virsta paaugliu, pasikeičia jo elgesys, mąstymas, savęs vertinimas, požiūris į mokslą, mokytojus ir mokyklą.

Kai kurie vaikai po vasaros atostogų į mokyklą grįžta tarsi išbarstę savo sugebėjimus tiems dalykams, kurie pradinėse klasėse sekėsi neblogai ar net puikiai. Berniukai nebesutaria su mergaitėmis, kurios dažnai būna gerokai praaugusios berniukus. Ir mokytojai purtosi – nenori vadovauti „siaubingai, nepaklusniai" penktokų klasei.

Kuo ypatingi penktokai?

Vienuolikmečio vaiko psichikoje vyksta dideli pakitimai. Jis gauna kitokių žinių apie jį supantį pasaulį ir kitaip nei anksčiau turi tas žinias įsisavinti.

Tiek iki mokyklos, tiek pradinėse klasėse pažinti pasaulį vaiką mokėme per vaizdus. Pradinių klasių vadovėliai buvo pilni gražiausių, spalvingiausių paveikslėlių. Iliustruoti buvo ne vien atskiri straipsneliai, bet ir žodžiai, net skiemenys. Aritmetikos vadovėliai ir pratybų sąsiuvinukai buvo išmarginti obuoliukais, slyvomis, zuikiais ir kitokiais paveikslėliais. Vaikui tas margumynas patiko, buvo suprantamas ir lengvai įsimenamas.

Penktoje klasėje paveikslėlių vadovėliuose smarkiai sumažėja ar net visai nelieka. Mokytojai – jau keli, ir kiekvienas reikalauja klausyti ir įsiminti, ką sako. Per pusdienį mokykloje tenka įsiklausyti į 5–6 skirtingus balsus.

Penktoje klasėje pasikeičia žinių perdavimo būdas. Kai kuriuos vaikus toks pasikeitimas gąsdina.

Šiuo laikotarpiu vaikas, jau paauglys, ir pats pradeda „atspindėti" kitų žmonių elgesį, kitaip žvelgia į tėvus, senelius, mokytojus. Paauglys jau sugeba įvertinti padėtį ir bendrauti vadovaudamasis suaugusiųjų moralės taisyklėmis. Jis mokosi būti žmogumi tarp žmonių.

Susidomėjimas mokslu šiuo laikotarpiu mažėja. Tačiau mokymasis – pagrindinis paauglio užsiėmimas. Artimieji jį vertina būtent pagal tai, kaip jis mokosi ir elgiasi mokykloje.

Augimo ir savarankiškumo metas

- Pradinėse klasėse vaikas mokėsi mokytis, gavo žinių pagrindus. O penktoje klasėje jis jau turi parodyti, ko išmokęs, gebėti mokytis savarankiškai.

- Pradinėje mokykloje buvo mokomasi tik paviršutiniškai. Dabar paaugliui jau teks kasti daug giliau, mokytis naujų dalykų. Be to, mokantis teks papildomos informacijos ieškoti savarankiškai bibliotekoje ar knygose, nesusijusiose su mokykla.
- Pirmoji mokytoja vedžiojo vaikus už rankos kaip perekšlė višta viščiukus, rūpinosi, kad nebūtų nukrypta nuo mokymo programos. Penktoje klasėje mokytojai reikalaus sparčiai ir savarankiškai plėsti žinias.

Jeigu 1–4 klasėje vaikui buvo liepiama vien tik siekti gerų pažymių, vadinasi, jo tyrinėtojo instinktai ir noras domėtis buvo nuslopinti. O sumažėjus domėjimuisi mokslu, nebesidomima ir pačia mokykla. Tada berniukai neklauso, bėga iš pamokų, mergaitės užsisklendžia savyje, būna perdėtai jausmingos.

Šiuo laikotarpiu kai kurie paaugliai sutrinka. Iki tol vadovavęsi vien suaugusiųjų nuomone apie mokyklą ir dar nespėję susidaryti savosios, jie pasidaro abejingi. Paklausti apie mokyklą dažniausiai atsako trumpu „nežinau“ arba nieko nesakančiu „normaliai“.

„Geri draugai“ ir „durnos mergos“

Pradinėse klasėse bendravimo taisykles nustatydavo suaugusieji, vadovaudamiesi savo moralinėmis normomis. Jie sugrupuodavo mokinius į gerus ir blogus, lyderius ir vykdytojus, išpranašaudavo, kas nutiks, jei pasirinksi netinkamą draugą.

Penktokai tampa maištautojais. Jie įveda savas taisykles. „Geras mokinys“ jiems nelygu „geras draugas“.

Mergaitės ilgiau išlieka ištikimos pradinėje mokykloje įdiegtoms idėjoms, kad „geras tas mokinys, kuris klauso mokytojo“. Žinodamos, jog geras mokinys privalo ruošti pamokas savarankiškai ir nenusirašinėti, nebėgti iš pamokų, jos skundžia taip besielgiančius bendraklasius, susikompromituoja bendraamžių berniukų akyse ir užsidirba „durnų mergų“ titulus.

Jei mokytojai tuo naudojasi, klasė tampa nevaldoma. Konfliktai su bendraamžiais ir mokytojais taps duona kasdiene.

Bėgimas nuo sunkumų

Pradinėse klasėse mokytojo ir tėvų įvertinimai vaikui buvo šventas dalykas, jis jais neabejodavo ir aklai tikėdavo. Penktoje klasėje svarbiausia tampa draugų nuomonė.

> Paaugliui tenka perkainoti ankstesnes vertybes, ir tai neretai sukelia krizę – jis ima neigiamai vertinti save, jaučia kaltę, gėdą.

Tokios tendencijos itin išryškėja vaikui mokantis.

- Dėl suprastėjusių pažymių tėvai linkę kaltinti vaikus aplaidumu, tinginyste, blogų draugų įtaka.
- Vaikai panikuoja, kad nebesupranta matematikos, nemoka analizuoti literatūrinio kūrinio ar nespėja sekti greitakalbe aiškinamo dalyko.

> Tie „nesugebu“, „nesuprantu“, „negaliu išmokti“ užmaskuojami blogu elgesiu – triukšmaujama, išdykaujama, trukdoma dirbti mokytojams ir bendraklasiams.

Mergaitės bando skųsti mokytojus tėvams, seneliams. O dažniausiai su stresu bandoma susidoroti susergant. Penktokai dažniau nei kiti serga gripu, sloga, įvairiomis alergijomis. Liga jiems – galimybė atitolinti mokyklos

rūpesčius. O ir artimieji tūpčioja aplink, ir klasės draugai, ir auklėtoja ateina aplankyti.

Toks elgesys – netyčinis ir nepiktybinis. Tiesiog paauglys taip stengiasi palengvinti sau dalią.

Spiralinis stresas

Elgesio tyrinėtojai visoje Europoje stebi stresą, kuris užgriūva vaiką, iš pradinės mokyklos pereinantį į vidurinę. Vokietijoje atlikti tyrimai atskleidė gan klastingą tokio streso pobūdį.

Mokslo metų pradžioje stresą jautė tik trečdalis penktokų ir jų tėvų. Pasirodo, penktokai noriai priima pasikeitimus, naujovės juos džiugina. Tačiau džiaugiamasi tik tol, kol neįsibėgėja mokslo metai. O kai už žinias ir elgesį imami rašyti pažymiai, stresas smogia visa jėga. Dėl šio ypatumo tyrinėtojai penktos klasės stresą pavadino „spiraliniu".

Mokiniai, kurie per vasaros atostogas nespėjo gerai pailsėti, stresuoja nuo pat pirmos mokslo metų dienos. Todėl psichologai siūlo organizuoti gerą vaikų poilsį per vasaros atostogas.

Kas užtikrins sėkmę penktoje klasėje?

Mokytojai teigia, kad sėkmę užtikrins sėkmingai įsisavinta 1–4 klasių programa ir geri įvertinimai.

Psichologams labiau rūpi:

- ar buvęs pradinukas moka bendrauti su aplinkiniais,
- ar žino, ko iš jo tikimasi,
- ar gali teisingai įvertinti save ir savo gebėjimus,
- ar pakito jo bendravimas su mokytojais ir bendraklasiais,
- ar pakito jo požiūris į save (kaip vertina sėkmę ir nesėkmes).

Tai nereiškia, kad paauglys turėtų sielotis dėl kiekvienos nesėkmės. Paauglys turi teisingai įvertinti nesėkmę ir iš jos pasimokyti, o ne nuo jos bėgti.

Būna, tėvai sako: „Mano vaikas labai geras, bet pakliuvo į blogą kompaniją." Deja, priežastis – visai ne ta.

Netinkamas vaiko elgesys byloja, kad suaugusieji nesugeba augti ir keistis kartu su vaiku.

Jūsų penktokas sudirgęs labiau negu anksčiau? Mokykloje dabar jam sekasi blogiau? Nieko baisaus, tai dar ne pasaulio pabaiga. Kai pasikeičia aplinka ir darbų krūviai, tokie sunkumai – gan tipiški.

Tačiau jeigu vaikui nebus padėta dabar, kai jis dar tik pradėjo klupti, problemos gilės ir taps nuolatinės. Tėvams būtina akylai (bet draugiškai) stebėti vaiką ir daug dažniau negu ketvirtoje klasėje tartis su mokytojais ir klasės auklėtoju.

Klasės auklėtojas ar auklėtoja – patyrę žmonės, be to, jūsų vaiką jie lydės iki pat paskutinės klasės, kai jam bus įteiktas brandos atestatas. Tačiau ir auklėtojams reikia pagalbos. Todėl dažnai ir nuoširdžiai bendraukite su jais.

5 skyrius
Kaip dresuoti ožiukus ir prisijaukinti ežiukus

Šiame skyriuje sužinosite:

* Kokios būna vaikų baimės ir kaip vaikui padėti.
* Kodėl vaikai tokie užsispyrę.
* Apie nagų kramtymą, pirštо čiulpimą ir kitus nemalonius įpročius.
* Kaip išmokyti vaiką mandagumo.

– Neišjunk lempos, – mamos prašo Onytė, – aš miegų nematau.

Baimė ir nerimas padeda vaikui suprasti pasaulį

Nė vienas neužaugo nebijodamas

Daugelis mamų skundžiasi, kad net jau paaugę jų vaikai vis ko nors bijo: tamsos, baltų gydytojų chalatų, piktų šunų, perkūnijos, kai kada – kačiukų, viščiukų. Vaikas bijo prieiti prie Kalėdų Senelio, nors norėtų padeklamuoti jam seniai išmoktą eilėraštuką ir atsiimti dovanėlę.

Baimės ir nerimas, lygiai kaip ir teigiamos emocijos (džiaugsmas, malonumas), yra vaikų gyvenimo palydovai.

Kai kurios baimės yra įgimtos. Tokias itin sunku suvaldyti, jos neretai kamuoja žmogų visą gyvenimą. Dauguma kūdikių baimingai reaguoja į ryškią šviesą, netikėtą garsą, tvirtai įsikimba į vonelės kraštą išsigandę per karšto vandens ar staiga pakitusio aukščio. Kai kurie bijo prarasti juos globojančius artimuosius, ypač mamą. Tos baimės išlieka ir vėliau arba net virsta fobijomis – kraštutinėmis baimėmis, kurių nepavyksta suvaldyti ir kurios gali smarkiai pakenkti. Pavyzdžiui, sunkiai ir su komplikacijomis gimę vaikai net ir suaugę dažnai bijo uždarų patalpų (klaustrofobija). Tai – prisiminimai tų traumuojančių aplinkybių gimstant, kai, atrodė, niekada nebeištrūksi iš tamsos gniaužtų.

Dažniausios baimės

Trumpalaikes (natūralias) baimes vaikas išauga kaip drabužėlius. Jos gan lengvai įveikiamos, nes priežastys aiškios. Tokios baimės ateityje nekeičia žmogaus charakterio ar elgesio.

1–2 metų vaikų baimė: staigus netikėtas garsas. Mažylis pravirksta įjungus dulkių siurblį ar plaukų džiovintuvą. Jis nesupranta, iš kur sklinda garsas, ir baiminasi dėl galimos grėsmės, kad ūžiantis prietaisas padarys jam ką bloga.

Pagalba vaikui

* Žaismingai paaiškinkite (parodykite), kad įjungtas prietaisas pradeda kelti triukšmą, o išjungtas paklusniai nutyla. Parodykite, kam toks daiktas naudojamas (dulkėms siurbti, plaukams kedenti).
* Palaipsniui pratinkite vaiką prie gąsdinančių garsų. Iš pradžių įjunkite prietaisą, laikydami jį toliau nuo vaiko (gal net kitame kambaryje), o vėliau – vaikui matant.
* Pratinkite vaiką prie bauginančių daiktų. Kartu su vaiku palieskite neįjungtą dulkių siurblį ir tik jį „prisijaukinę" leiskite jam „paurgzti" nustatę kuo mažesnę galią, kad garsas būtų minimalus. Jei vaikas protestuoja, neverskite jo, nes sulauksite priešingo rezultato – dar didesnės baimės.
* Jeigu mažylis labai išsigando netikėto garso, pavyzdžiui, gatve praburzgusio motociklo, reikėtų vaiką nuraminti. Paimkite jį ant rankų ir priglauskite. Tegul pajunta, kad yra saugus. Paaiškinkite ir parodykite, iš kur tas nemalonus garsas atsirado. Kai vaikas nusiramins, žiūrėdami pro langą į gatvę papasakokite, kas sukelia iš ten atsklindančius garsus.

1–3 metų vaikų baimė: nauji žmonės namuose. Pirmą kartą ar retai matomas žmogus gali pasirodyti pavojingas net ir aštuonių mėnesių mažyliui. Vaikas gali pravirkti. Maloniai besišypsantis paštininkas, bandantis pralinksminti kaimynas ar nepažįstamasis, ypač vyras, vaikui gali atrodyti pavojingas žmogus, iš kurio nieko gero nesitikėk. Tad nenuostabu, kad vienų metukų mažylį aplankęs Kalėdų Senelis nesuteikia vaikui džiaugsmo.

Pagalba vaikui

* *Paruoškite vaiką galimam svetimo žmogaus apsilankymui: parodykite nuotrauką, papasakokite apie svečią, paaiškinkite, kas jis ir kodėl jus aplankys.*
* *Parodykite, kad svetimas žmogus visiškai nepavojingas. Jokiu būdu neverskite vaiko pabučiuoti svečio (net ir moters); tegu ir jie nebučiuoja mažylio. Laikydami vaiką ant rankų (už rankos) pradėkite pokalbį su atvykėliu. Taip leisite vaikui pamažu apsiprasti su svečiu.*
* *Būkite vaikui pavyzdys – su svetimu žmogum bendraukite draugiškai, mandagiai, džiugiai.*

3–5 metų vaikų baimė: tamsa. Tamsos bijo kiekvienas vaikas. Tokia baimė gali kamuoti dvimetį mažylį, bet populiariausia – tarp trimečių. Vaikas gali bijoti užmigti tamsoje ar eiti į tamsų kambarį. Tamsa baugina, nes joje vaikas negali orientuotis, pamatyti, kas vyksta apink. Tamsoje net savas kambarys atrodo nesaugus. O vaizduotė dar sustiprina baimę, ir vaikui atrodo, kad po lova slepiasi baubas ar ragana pavirtusi lėlė. Vaikas nenori bendrauti su tokiais nedraugais, nes nežino, kaip nuo jų apsiginti.

Pagalba vaikui

* Nemėginkite vaikiškos baimės įveikti per prievartą tarę: „Pavargs galynėtis su ožiukais ir užmigs“ arba išjuokdami: „Toks didelis, o bijai tamsos.“
* Leiskite vaikui užmigti prie šviesos. Ilgainiui šviesą galite po truputį slopinti, kol vaikas įpras orientuotis tamsoje. Kurį laiką palikite šviesą prieškambaryje.
* Ant vaiko kambario lubų priklijuokite fluorescencinių žvaigždučių (jos raminamai švies tamsoje). Arba prie elektros jungiklio pakabinkite žibantį paveiksliuką, rodantį „kelią link šviesos“.
* Vyresniam vaikui galima prie pagalvės padėti žibintuvėlį, skleidžiantį bet kokią šviesą. Vaikas jausis saugus, be to, galės savarankiškai „kontroliuoti“ tamsą.
* Į kovą su tamsos baime pasitelkite geriausią sąjungininką – patį vaiką. Išklausinėkite, kas jį gąsdina tamsoje, kokie tie padarai. Išjungę šviesą ir įsijungę žibintuvėlį, su vaiku susikibę už rankų apeikite visą „pavojingą teritoriją“, patikrinkite visus kampelius, neužmiršdami žvilgtelėti į spintą, po lova, už užuolaidų. Tegul pavojingiausias vietas įvardija pats vaikas (jis žino geriau už jus).
* Skaitykite arba patys sukurkite pamokomų istorijų, kuriose veikėjai eina tamsoje (per mišką, pievą) ir sėkmingai įveikia tamsą. Pasakos veikėjas neturi būti tapatinamas su vaiku (jis gali vadintis kitaip, būti bet kokios išvaizdos). Svarbiausia – pasaka turi baigtis laimingai ir patarti, kaip nugalėti baimę.

1–4 metų vaikų baimė: vizitas pas gydytoją. Vaiką gąsdina pati poliklinikos ar ligoninės aplinka: žmonės baltais chalatais, specifinis kvapas, saviškių nerimas, būtinybė nusirengti. Daugeliui vaikų tokią baimę sukelia prisiminimai apie skausmingą injekciją (skiepijant), procedūrą ar piktą gydytoją, nuo kurio net mama negalėjo apginti (arba apgavo sakydama, kad neskaudės, nors skaudėjo).

Pagalba vaikui

* Parinkite vaikams draugišką polikliniką, kur priimamajame yra žaisliukų, knygučių ar bent jau vaikui jauku.
* Susitarkite su gydytoju dėl konkretaus laiko, kad netektų auginti baimės besėdint ir laukiant priimamajame.
* Kai patys lankotės pas gydytojus, pasiimkite ir mažylį. Jis pamatys, kaip vyksta medicininė apžiūra, kad mama ar tėtis gydytojų nebijo.
* Nupirkite žaislinį gydytojo instrumentų rinkinį. Tegul vaikas gydo mylimą žaisliuką, padrąsina jį. Paaiškinkite, kam reikalingi konkretūs veiksmai: „Dabar aš prašau išsižioti, nes noriu pasižiūrėti, ar neserga gerklytė – ir prie dantukų, ir toliau." Žaisdamas mažylis pasiruoš tam, kas jo laukia gydytojo kabinete.
* Paruoškite vaiką galimam skausmui. Vaikas bijo netikėto skausmo, tad nežadėkite, kad darant injekciją visai neskaudės. Būkite atviri, sąžiningi, bet subtilūs. Pasakykite: „Duriant gali truputį suskaudėti, lyg įgnybtų", „Būk kantrus, aš būsiu greta, o tu galėsi mane bet kada apkabinti."
* Drauge pasiimkite ir mylimą žaisliuką – su šiuo draugu vaikas jausis saugesnis.
* Tėvų ramybė – geriausias vaiko ramybės garantas. Pamatęs ir pajutęs, kad tėvai yra žvalūs ir linksmi, vaikas įgauna drąsos ir jaučiasi tvirčiau.

6–11 metų vaikų baimės: bijoma mokyklos, aukščio, dantų gydytojo, vagių, žaibo, lėktuvo, pasimesti. Viena iš svarbiausių baimės atsiradimo priežasčių – tėvų ir vaikų tarpusavio santykiai. Vaikus labiau gąsdina ne realybė, o pernelyg dideli tėvų reikalavimai ne pagal vaiko jėgas. Dažna priežastis – neramūs, tų pačių baimių kamuojami tėvai, į kiekvieną gąsdinančią situaciją žvelgiantys kaip į potencialią katastrofą.

Pagalba vaikui

* Tėvai, pranešdami vaikui apie galimus pavojus, turėtų stengtis dozuoti savo emocijas. Nerimas ir baimė yra užkrečiami.
  Mergaitė, bijojusi eiti į mokyklą ir pirmas savaites kiekvieną rytą verkusi, nusiramino mamai nutarus, kad į mokyklą jos nebeleis, palūkės kitų metų. Kitąmet mergaitė pati pasiprašė į mokyklą, išvardijo daug ten matytų naujovių, nes mama dėl mokyklos jau buvo nustojusi nervintis.
* Vaiką prie gąsdinančių naujovių galima pratinti pamažu. Iš pradžių tik ateikite prie aukštos kalvos, vėliau į ją įkopkite, bet nežiūrėkite, kaip vaizdas atrodo iš aukštai; vėliau ženkite tik porą žingsnelių arčiau krašto arba tik parodykite į kitus žmones (ypač vaikus), kurie džiaugiasi matydami vaizdą iš aukštai. Nepriekaištaukite vaikui, kad bijo.
* Vaikai patirtį kaupia žaisdami: taip įgyja naujų įgūdžių, išreiškia jausmus, įsidėmi įspūdžius. Vaikui žaidimas – tai tikrovė.

Nuo 12 metų baimės susijusios su įvairiomis socialinėmis situacijomis: **vaikas bijo viešai pasirodyti, nesėkmės, būti atstumtas, pasimatymų ir pan.** Pastebėta, kad kuo gabesnis vaikas, tuo daugiau turi baimių. Dažnai tai susiję su tėvų nepasitenkinimu savo padėtimi ir baime, kad ir jų vaiką gali lydėti nesėkmė. Tėvai, ypač užimantys aukštą socialinę padėtį, bijo, kad jų

vaikas netaptų nevykėliu. Dėl padidėjusio jautrumo gabus vaikas būna labai pažeidžiamas, nes daug ką, kas vyksta aplink, vertina kaip priešiškumą (pavyzdžiui, neutralią repliką gali suvokti kaip kritiką savo atžvilgiu).

Pagalba vaikui

* Modeliuokite tam tikras situacijas. Tėvai gali „išprovokuoti", kad vaikas suklystų, o tada pamėginti ištaisyti padėtį pakartojant, nuleidžiant juokais, paprašant vaiko patarimo: kas jam atrodo gerai, kas – juokingai, o gal dar ką nors galima sugalvoti.
* Pasidalykite savo patirtimi, papasakokite, kad bijojote pirmo pasimatymo, bučinio, paėmimo už rankos. Neįkainojamas tėčio prisiminimas: O taip, nelengva sukaupti drąsą pirmam bučiniui. Bet žinai, būtent toks ir turi būti pirmasis bučinys – nedrąsus!
* Mokymo proceso nepainiokite su bausmių ir skatinimo dalykais. Pavyzdžiui, norėdami paskatinti vaiką mokytis skaityti, padovanokite knygą apie mėgstamo filmuko herojus.
* Domėkitės vaiko, ypač neturinčio patirties vaikų kolektyve, potyriais, įspūdžiais. Paklausinėkite, kokius vaikus jis įsidėmėjo, kieno vardus prisimena, su kuo norėtų draugauti, kartu sėdėti.

Kada baimė, o kada – tik nerimas?

Baimę nuo nerimo atskirti sunkoka, mat abiejų šių emocinių išgyvenimų paskirtis tokia pati – padėti išvengti sužalojimų, realių ar įsivaizduojamų pavojų, vengti to, kas nepažįstama, nežinoma, neįprasta.

Nerimas nuo baimės skiriasi išgyvenimo stiprumu ir trukme.

Baimę kaip emocinį jaudulį išgyvename tada, kai akis į akį susiduriame su konkrečia grėsme. Žmogus išbąla, pradeda drebėti, imasi kokių nors staigių veiksmų, kraštutinio išgąsčio apimtas tarsi suakmenėja ir nieko negali daryti – nei rėkti, nei bėgti.

Nerimas dažniausiai yra pavojaus, kurio realiai gali ir nebūti, nuojauta. Žmogus pasidaro budresnis, pasiruošia galimiems netikėtumams ir skausmui.

> Dėl stipraus emocinio krūvio tiek baime, tiek nerimu galima lengvai užsikrėsti.

Baimė persiduoda iš tėvų vaikui, iš vaiko – tėvams. Vaikai turi ypatingą gebėjimą pajusti net ir kruopščiai slepiamą tėvų nerimą. Vienas iš dažniausių atvejų – kai motina palieka savo vaiką prižiūrėti kitam žmogui. Vaikas tarsi prilimpa prie mamos ir neleidžia jai išeiti, nes jaučia net menkiausią motinos išgąstį (jos eisena neryžtinga, ilgesni nei įprastai atsisveikinimo bučiniai, graudulys akyse).

> Tokiu atveju motinai svarbiausia tvirtai apsispręsti, reikia jai kito suaugusiojo pagalbos ar nereikia, o apsisprendus kuo greičiau išeiti. Kuo ilgiau ji nerimaus, tuo greičiau užkrės vaiką nerimo bacila.

Baimių matuoklis

Skirtingose šalyse atlikti tyrimai patvirtina faktą, kad baimė žmogui – įgimta. Kai kurie mokslininkai, tyrinėjantys baimes, įsitikinę, kad jos būdingos net embrionui: į šį pasaulį ateiti ketinantis žmogutis reaguoja į motinos patirtus stresus, išgąsčius, nuogąstavimus.

Na, jei dėl baimių iki vaikeliui gimstant mokslininkai dar ginčijasi, tai dėl kūdikių baimių sutaria visi: įvairiose kultūrose vaikai pradeda bijoti pirmaisiais (1–8) gyvenimo mėnesiais.

Itin stiprią baimės krizę – baimę atsiskirti nuo mamos – išgyvena 15 mėnesių mažyliai. Iki tol buvęs gan savarankiškas, kūdikis ima tiesiog paniškai bijoti ir net akimirkai neišleidžia mamos iš akiračio. Isteriškas triukšmas kyla, net mamai nuėjus į tualetą.

Pirmagimį auginančios mamos dažnai nesupranta tokios vaiko baimės (o ji gali tęstis ne vieną mėnesį).

Iki metų kūdikis pasaulį suvokia per emocijas: artimųjų švelnumą, akių kontaktą. Jautriai reaguoja į motinos susijaudinimą, nerimą, liūdesį.

Pagal emocinę šilumą kūdikis išmoksta skirti ir atpažinti „savą" ir „svetimą". Šitai suvokus, atsiranda praradimo baimė.

Nuo vienų iki dvejų metų vaikas jau nori bendrauti ne tik su savo mama, bet ir su kitais šeimos nariais. Gerų ir saugių pojūčių ratas prasiplečia, sykiu susilpnėja baimė atsiskirti nuo mamos (nes vaikas patyrė, kad gali būti smagu ir su seneliais, teta, dėde).

Nuo trečių iki penktų metų atsiranda ir suaktyvėja vaiko vaizduotė. Tai – fantazijų metas. Vaikas ima bijoti ne tik realių, bet ir įsivaizduojamų būtybių: raganų, vaiduoklių, baubų ir visokių kitokių pabaisų. Būtent tada sustiprėja ir tamsos baimė – viena iš dažniausių baimių vaikystėje.

Jeigu tėvai piktokai įtikinėja savo atžalą, kad jokių pabaisų nėra, vaikas pasijunta nesuprastas ir netgi atstumtas. Beje, pabaisos – tai pykčio, stresų, blogos nuotaikos įsikūnijimas. Tai – realybė, įgavusi pavidalą vaiko vaizduotėje.

Augdamas vaikas įgyja daug naujų baimių. Jis pradeda bijoti bakterijų ir susirgti įvairiausiomis ligomis, bijo, kad rūkantis tėtis susirgs vėžiu, bijo eiti į parką, kur žmonės vedžioja didelius šunis, bijo draugų erzinimo.

> Naujos baimės susijusios ne tik su paties vaiko, bet ir su vaikui svarbių žmonių gerove, sveikata.

Tokių baimių atsiranda dėl naujos iš aplinkos gautos informacijos. Vaikas pradeda baimintis ir nerimauti dėl to, apie ką girdėjo per radiją, matė per televiziją ar girdėjo kalbant jam svarbius suaugusiuosius.

Baimingųjų charakteris

Emocionalūs ir itin jautrūs vaikai yra baimingesni ir nerimastingesni negu kiti. Jie bijo to, ko kiti vaikai paprastai nebijo: šuniukų, kačiukų, viščiukų, naujų žaislų. Daugeliu atvejų jie linkę atsitraukti ir bėgti, o ne rizikuoti ir išbandyti naujoves.

> Labai jautriems vaikams itin svarbi artimo žmogaus parama, supratimas ar tiesiog buvimas kartu. Todėl jiems didžiulė tragedija, jeigu vaikystėje ar ankstyvoje paauglystėje praranda tėvus, o ypač motiną.

Nerimaudami dėl savo pačių ar artimųjų sveikatos ir gerovės, jautruoliai prisigalvoja įvairiausių ritualų, apeigų, užkalbėjimų.

> Viena mergaitė, kurią motina ragindavo mokytis tik gerai, nerimaudama dėl pažymio už kontrolinį darbą, eidama į mokyklą būtinai peršokdavo per vieną ir tą pačią šaligatvio plytelę. Ir jai pasidarydavo ramiau.

Nerimastingo charakterio žmonėms vaikystėje kaip oro reikia saugumo ir mylinčių žmonių. Jei taip nebuvo, vaikas anksti išmoksta įsiteikti ir išprašyti meilės gerai elgdamasis, pasiaukodamas ar paslaugumu. Tokius žmones nuolat kankina baimė, jog praras artimuosius, graužia nerimas, kad kiti jų nekenčia arba nemyli. Jie įsitikinę, jog nesugebės prasimušti gyvenime, pasiekti to, ko iš jų tikimasi.

Nusivylimai vaikystėje tokius žmones paverčia pesimistais. Nuo mažens įpratę daug ko atsisakyti, jie ir užaugę atsisako gyvenimo malonumų.

Tokius vaikus motinos veikiausiai saugojo kaip perekšlės, lepino juos norėdamos tapti nepamainomos. Pamažu jos virto vaikų valdovėmis ir kontrolierėmis. Dėl to vaikui suaugus jo nuotaikos bus itin permainingos, jausmai nepastovūs, o gera savijauta priklausys nuo aplinkinių: jeigu jie simpatingi, malonūs ir draugiški – viskas gerai, bet jeigu ne, nepasitenkinimas garantuotas.

Kai žmogus nevertina savęs, atsiranda nevisavertiškumo kompleksas: dažni priekaištai sau, perdėtas savęs kaltinimas.

Tokio charakterio žmones kankina nesuvokiama baimė gyventi. Dėl to sutrinka mityba: vieni liguistai atsisako maisto, kiti valgo be saiko. Valgis pastariesiems tampa pasitenkinimo pakaitalu; toks žmogus dažnai apauga „liūdesio taukais“.

Kaip įveikti baimes

Geriausi pagalbininkai – tėvai, nes jie daugiausia laiko praleidžia su savo vaiku, pažįsta jį ir supranta. Be to, jie turi patirties, nes taip pat buvo vaikai ir sielojosi dėl daug ko, dėl ko dabar baiminasi jų atžala.

- Pirmiausia dera **pripažinti** vaiko **baimę** kaip natūralų, ir dideliam, ir mažam būdingą jausmą.
- Nerimas – irgi sveika emocija, reikalinga žmogui, kad išvengtų pavojų.

Geriausi baimių išvaikytojai – nuoširdūs tėvų pokalbiai su vaiku.

- Tegu vaikas papasakoja jums apie savo baimes kuo smulkiau, su visomis detalėmis. (Jokiu būdu nesakykite: „Būk vyras, nebijok tamsos." Arba „Nėra čia ko bijoti." Tai nepadės.)
- Nebijokite išklausinėti vaiko. Tegu jis kad ir šimtą kartų pakartoja „baisią istoriją". Tai nugarins žalingą baimės energiją.

Tačiau neleiskite vaikui jumis manipuliuoti. Jeigu vaikas bijo likti vienas namie arba pasilikti darželyje, nereikėtų to sureikšminti. Tiesiog paduokite vaikui nosinę, kad nusivalytų ašaras, arba pažadėkite kartu nuveikti ką nors įdomaus, kai vėl susitiksite.

- Kalbėdami su vaiku, užsikrėtusiu svetimomis baimėmis ar nerimu, paaiškinkite jam, ko iš tiesų reikia bijoti ir ko nederėtų baimintis.
- Mokyklinio amžiaus vaikui įveikti žinių patikrinimo baimę padėsite pasidaliję savo vaikystės ar paauglystės prisiminimais. Eksperimentais įrodyta, kad tam tikra nerimo dozė ne tik kad nekenkia, bet ir padeda pasiekti geresnių rezultatų.
- Norėdami pagelbėti nerimastingam vaikui, patys išmokite nenuolaidžiauti. Vaikai jaučiasi saugūs ir ramūs, jei tėvai juos auklėdami yra nuoseklūs ir tvirti.

Užsispyrimas

– Joneli, neverk, gana, – prašo mama.
– Aš ne tau verkiu, – sriūbaudamas atsako sūnus, – o tėčiui.

Suaugusieji nesupranta

Tėvai, ypač mamos, kurios daugiausia laiko praleidžia su vaiku, dažnai skundžiasi, kad jų džiaugsmą temdo netikėtai užklydę užsispyrimo debesėliai, o neretos nepaklusnumo audros tiesiog varo iš proto.

Užsispyrusio vaiko elgesys trikdo ne tik tėvus, bet ir senelius, auklėtojus. Net devyni iš dešimties tėvų užsispyrimą įvardijo kaip labiausiai erzinantį, iš kantrybės išvedantį nepriimtiną vaiko elgesį.

Didžiausi išbandymai tenka dvimečių trimečių tėvams. Šio amžiaus mažyliai – tikri užsispyrėliai.

Regis, tokio amžiaus vaikas tik ir krečia šunybes: piešia ant sienų, šokinėja ant lovų, ima draudžiamus daiktus, nenori sėstis ant puoduko, išlieja ant žemės sultis. Žodis „negalima“ jam tarytum tuščias garsas.

Toks užsispyrėlio elgesys suaugusiesiems kartais atrodo tiesiog nesveikas.

O gal yra kitaip? Gal užsispyrimo protrūkiai – sveikas signalas, pranešantis, kad žmogus nori pats kontroliuoti savo gyvenimą?

Rėk nerėkęs...

Daugelį tėvų itin piktina, kai jų atžala nekreipia dėmesio nei į prašymus, nei į paliepimus. Vaikas tiesiog negirdi suaugusiųjų, tarsi, vos išgirdęs kitą balsą, išjungtų savo klausos aparatą.

Pamėginkime suprasti vaiką. „Paskubėk", „išjunk televizorių", „nusiplauk rankas", „išsivalyk dantis", „sudėk žaislus" ir panašūs raginimai dažniausiai nutraukia žaidimą pačiame jo įkarštyje. Jei suaugusieji įrašytų į diktofoną visas savo komandas, per dieną išsakytas vaikui, ir paskui jas išklausytų, jie tikrai suprastų, kodėl vaikas „išsijungė".

Ypatingas girdėjimas leidžia vaikui neišgirsti tėvų komandos „susitvarkyk", bet žodžiai: „Savaitgalį atvažiuoja cirkas" ar „Greitai rodys mėgstamą animacinį filmuką" tikrai nepraslys pro ausis.

Kaip išmokyti vaiką paklusti nenaudojant jėgos?

- Reikėtų pradėti nuo nežodinio bendravimo – kūno kalbos. Užuot šaukę per visą kambarį, prieikite prie vaiko, apkabinkite jį ir tik tada pasakykite tai, ką ketinote. Itin svarbus akių kontaktas. Pamatyti vaiko akeles galite atsitūpę ar pasisodinę mažylį ant kelių.
- Atsisakykite žodelių „elkis", „daryk", „baik", pateikite vaikui konkrečias instrukcijas: „Tomuk, laikas valytis dantukus."
- Dera nepamiršti, kad vaikui autoritetas yra toks žmogus, kuris pagarbiai elgiasi su kitais ir gerbia pats save.

Atvirkštukai

Labiausiai užsispyrę vaikai viską darys atvirkščiai. Jie itin mėgsta žodelį „ne" arba bet kokį žodį, prasidedantį neiginiu. Mažam vaikui „ne" – tai pirmasis žodis, skelbiantis apie jo išskirtinumą. Jei sugebėtume į gyvenimą pažvelgti mažylio akimis, suaugusiųjų pasaulis atrodytų ne tik labai painus, bet ir

labai aukštas. Iš tų aukštumų nuolat atsklinda įsakinėjimai, nurodinėjimai, pamokymai, ką privalu daryti ir ko nevalia. Todėl tardamas „ne", kai mama liepė apsivilkti paltą, vaikas jaučiasi labai gerai, nes nepakluso aukštesnei ir stipresnei.

Mama tvarko vonios kambarį. Šalia sukiojasi dvimetė dukrelė. Kai tik motina pasilenkia šveisti vonios, mažoji Simona kaipmat atvynioja kelis metrus tualetinio popieriaus. „Ne! Taip negalima, Sima", – subara mama. Mergaitė išklauso papūtusi lūpas, nunarinusi galvelę, bet vos mama nusisuka, vėl „nuridena" kelis metrus popieriaus. Motina ramiai nuvynioja nuo ritės nemažą gabalą popieriaus ir paduoda mergytei tardama: „Imk, čia tau. O kitas tegul lieka ant ritės." Tačiau vos nusisuka, vėl subarška ritė. Motiną iš pusiausvyros išveda ne netvarka vonios kambaryje, bet patenkinta dukrelės veido išraiška. Neapsikentusi ji pliaukšteli mažajai per sėdynę: „Aš tau tris kartus pakartojau, kad taip nedarytum! Kodėl tu tokia užsispyrusi?"
Turbūt kiekvieno ikimokyklinuko mama galėtų papasakoti ne vieną panašią istoriją.

Pyksta, vadinasi, auga

Atrodo, tarsi mažyliai nuolat kovoja su suaugusiaisiais. Tačiau taip nėra.

Pyktis reiškia, jog vaikas jau yra pasiekęs tam tikrą brandos laipsnį, nes tam, kad pyktų, jis turi tikėti tam tikrais dalykais ir pasitikėti tam tikrais žmonėmis.

Pykčio ar net įniršio priepuoliai būna skausmingi ne tik vaikui, bet ir jo tėvams. Kaip čia nejausi įtampos, jei nežinai, kada tavo džiaugsmelis pratrūks – parduotuvėje, teatre ar svečiuose, kada, jam negavus norimo daikto (saldainio, savo ar svetimo žaislo), užgrius reikalavimų lavina, lydima verksmo, įkyraus kaulijimo ar zyzimo.

Kodėl vaikas emocijas reiškia tokiais netikusiais būdais? Ogi todėl, kad trūksta gyvenimiškos patirties ir dėl to jam sunku pasirinkti kokį nors tinkamesnį būdą.

Patarimas
Klauskite vaiko taip, kad jis negalėtų atsakyti trumpu „ne". Jei klausite: „Ar apsivilksi paltuką?" arba „Ar nori ant puoduko?", vaikas greičiausiai automatiškai atsakys: „Ne!" Teisingas prašymas: „Metas sėsti ant puoduko." Arba pakvieskite tardami: „Nagi pažiūrėkim, kaip mums pavyks sudėti žaisliukus į lentyną." Žaismingas tonas padrąsina mažylį, jis nesijaučia esąs menkesnis už suaugusįjį.

Suaugusieji kažkodėl nenori prisiminti, kad vaikystėje būna tokių pagundų, kurioms tiesiog neįmanoma atsispirti. Žirniai tik ir laukia, kad juos išbertum, lova – kad ant jos pašokinėtum, katino uodega – kad timptelėtum.

Beje, nesusidarykite klaidingos nuomonės, kad vaikas užsispyrimu siekia jus paerzinti ar išvesti iš proto.

Dvimečiai ir trimečiai dar nežino, kaip sunkiai įsigyjami daiktai ir kiek jie kainuoja. Todėl tėvams, kad sumažintų pagundą, tereikia kai kuriuos daiktus – birius maisto produktus, mamos kosmetiką, tėvo instrumentus – saugiai paslėpti.

Gydytojams trūksta laiko, mamoms – jėgų

Daugelis tėvų trokšta, kad gimus kūdikiui jo „auginimo komandos“ nariu taptų ir vaikų ar šeimos gydytojas. Tačiau kiekvieno gydytojo darbotvarkė tokia įtempta, kad jis vargu ar ras laiko ilgėliau stebėti vaiką ir nustatyti bendravimo su tėvais ypatumus.

Vaikų gydytojai puikiai žino: kuo vaikas mažesnis, tuo labiau jo savijauta priklauso nuo emocinių motinos būsenų, elgesio ir sveikatos. Vienišų motinų vaikai turi daug daugiau elgesio problemų, būna labiau užsispyrę negu augantys su tėvu ir motina.

Tai nereiškia, kad vienišos mamos blogesnės už kitas. Priešingai, jos dažnai būna net geresnės, tik joms tenka įdėti dvigubai daugiau pastangų, kad užtikrintų savo ir vaiko gyvenimo kokybę. Jos daug greičiau pervargsta, ypač emociškai. Vaikai tai pajunta ir sunerimsta dėl savo gerovės ir saugumo.

Vaiko elgesyje atsiranda nemažai dviprasmiškumų: jie būna drovūs su svetimais, puikiai elgiasi svečiuose, o štai nuosavą mamą kankina – namie prasideda kaprizai ir net isterijos priepuoliai.

Siekdami palengvinti išvargusių mamų dalią, gydytojai kartais skiria neklaužadoms lengvai raminančių vaistų. Deja, jie mažai tepadeda, nes nepašalinama tokio elgesio priežastis.

Sveikas pyktis byloja apie:

- siekį įsitvirtinti bendraujant su kitais žmonėmis,
- norą išspręsti problemas,
- siekį, kad kitas asmuo keistų savo elgesį,
- troškimą įrodyti, kad netinkamai pasielgta ne iš piktos valios.

Žmonės, užaugę griežtoje šeimoje (kurioje buvo reikalaujama atvirai nedemonstruoti pykčio nei mimika, nei žodžiais, nei veiksmais), dažnai nesugeba atpažinti savojo pykčio, jo apskritai nepripažįsta ir nuodija gyvenimą aplinkiniams: „Idiotai! Kaip jie drįsta taip su manimi elgtis?", „Aš nepakęsiu tokios netvarkos!", „Aš jiems dar parodysiu!" Tokie žmonės nemoka mėgautis gyvenimu, jiems dažnai pakyla kraujospūdis, alinama širdis.

Ne rėkite, o sudominkite

Tėvai mielai norėtų žinoti, ar jų pasirinktas vaikų auklėjimo būdas – pats teisingiausias. Deja, niekas į tą klausimą neatsakys, nes nėra auklėjimo būdo, kuris garantuotų šimtaprocentinę sėkmę.

Svarbiausia taisyklė: patys neužsikrėskite vaiko pykčiu.

Beje, gimdytojai šį užkratą pasigauna itin lengvai – juos sunervina net mažylio, vos praaugusio stalą, pyktis. Ir tada griebiamasi muštro: šaukiama, grasinama, kartais net mušama.

Ko iš to pasimoko vaikas? Ogi kad riksmu galima išspręsti problemą: pakelk balsą, nutaisyk piktą grimasą, pagrasink, ir tavęs visi klausys.

Vaikas auga, ir ožiukai palengva išsilaksto patys, tėvams nenaudojant jėgos. O iki tol... Štai keletas patarimų:

- Kadangi tai nėra karas tarp tėvų ir vaikų, tėvai neturi bijoti pasiduoti.

- Kartais užtenka pažvanginti rakteliais, kad nukreiptumėte mažojo užsispyrėlio, nenorinčio sėsti į vaikišką kėdę automobilyje, dėmesį.
- Kitais atvejais galima priminti, kad laikas grįžti namo, nes senelis laukia skambučio. Arba kad reikia išvesti šuniuką.
- Suteikite vaikui daugiau laisvės. Dažnai vaikas trokšta daug mažiau, nei tėvai galvoja. Kartais užtenka leisti pačiam susišukuoti plaukus ar pastumti savo vežimėlį. Arba leiskite pačiam įlipti į vaikišką kėdę automobilyje. Mažylis bus laimingas ir didžiuosis savimi.
- Dažnai tėvai kur nors skubėdami patys stresuoja. Vaikas tai pajunta ir reaguoja priešindamasis. Todėl ruošdamiesi kur nors vykti drauge, suplanuokite laiką taip, kad vaikui jo užtektų išsivalyti dantukus, apsirengti, pavalgyti.

Neįsitraukite į nelygiavertį karą

Vaikai puikiai sugeba įtraukti tėvus į savo vaidinimą. Ir tada tėvai pasinaudoja savo fiziniu pranašumu. Vis dėlto prievarta niekur neveda. Geriau tiesiog sulaikykite pakeltą vaiko kumštį ar koją, griežtu, bet ramiu tonu pasakykite, kad jums tai nepatinka.

> *Savo nepasitenkinimą reikškite taip, kad vaikas nebūtų sužeistas nei žodžiu, nei veiksmu.*

Gimdytojai turėtų aiškiai pasakyti vaikui, koks jo elgesys jiems nepriimtinas, bet likti šalia vaiko, o ne priešingoje barikadų pusėje. Reikėtų moraliai nusiteikti, kad vaikas šauks, bus piktas. Pasakykite jam: „Apmaudu, kad taip elgiesi. Aš palauksiu, kol nusiraminsi."

> *Nereagavimas į vaikišką pyktį ar jo ignoravimas – neveiksminga priemonė.*

Tokiu atveju vaikas nusivilia ir dažnai padvigubina kaprizų dozę. Daro viską, kad permestų tėvus į priešingą barikadų pusę.

Patarimas
Tėvai turėtų reaguoti priešingai, nei supykęs vaikas tikisi. Rankas į šonus įrėmusiam mažyliui, tiesmukai rėžiančiam: „Ir ką tu man padarysi?", reikėtų ramiai atsakyti: „Aš? Tau? Baik! Juk aš toks didelis, o tu toks mažas. Tikrai neketinu tau ką nors padaryti."

Beje, nepamirškite ir šviesiosios užsispyrimo pusės. Kas yra ryžtingumas, gebėjimas vadovauti, laikytis savo nuomonės, atkaklumas siekiant tikslo? Ogi ne kas kita kaip užsispyrimas.

Žmonės, kurie vaikystėje buvo užsispyrę, išauga dvasiškai stipresni, paauglystėje lengviau atsispiria narkotikams ir alkoholiui. Kitaip tariant, tos savybės, kurios kadaise varė tėvus iš proto, po kiek laiko duoda naudos.

Didelės kovos su mažais įpročiais

Nagų kramtymas ir kiti nemalonumai

Vaikų įprotis kramtyti nagus itin erzina tėvus. Kartais jau ir kramtyti nebėra ko, nes „nuvalgyti“ iki žaizdų būna ne tik nagai, bet ir odelės aplink.

Ir kokių tik priemonių tėvai nesiima! Vos pamatę pirštukus slenkant prie burnos, daužo per rankas, ant nagų tepa kartų tepalą, tačiau niekas negelbsti.

Yra ir daugiau įpročių, kurie veda suaugusiuosius iš kantrybės: rankų sąnarių traškinimas, savo plaukų pešiojimas, plaukų sukimas ant piršto, rankų odos žnaibymas, kojos supimas, barbenimas pirštais į stalą. Tačiau šitie vis dėlto nėra tokie bjaurūs kaip nagų kramtymas.

Įprotis kramtyti nagus gali išlikti ir kai vaikas užaugs. Suaugęs nagų kramtukas – labai jau neestetiškas vaizdelis. Kitiems nekenkia, užtat kaip erzina!

Beje, daugelis įpročių yra priimtini ir netgi pageidaujami: kruopštus dantų valymas, rankų mazgojimas prieš valgį, apsižvalgymas prieš einant per gatvę.

* *Geri įpročiai dažniausiai – sąmoningi, puikiai suprantant, kad būtent taip reikia elgtis.*
* *Žalingi įpročiai – nevalingi. Juos pastebi kiti, o pats įpročio vergas nė nepastebi, ką daro, nesupranta, kodėl taip elgiasi.*

Nagus kramto maždaug trečdalis 7–10 metų vaikų. Berniukai aplenkia mergaites sulaukę dešimties.

Kur slypi priežastys

Suaugusieji, apžvelgę savo gyvenimo kelią, gali pasakyti, kad turėjo ne vieną žalingą įprotį, o gal tebeturi ir dabar, tačiau tie įpročiai kito. Vienų pavyko atsikratyti lengvai, kitų – pasitelkus dideles valios pastangas.

Kai vaikas ar suaugęs žmogus neužmiršta nusiplauti rankų prieš valgį – geras įprotis. Tačiau kai rankas plauna keliolika kartų per dieną be jokios būtinybės ar vos prisilietęs prie ko nors, tai erzina aplinkinius.
Kai tvarkinga mergaitė negali pradėti ruošti pamokų, kol visko neišdėliojo ant rašomojo stalo – geras įprotis. Tačiau jeigu ją ištinka isterijos priepuolis, kam nors netyčia pajudinus nors vieną daiktelį, tai jau negerai.

Blogi įpročiai – tai nevalingi judesiai, kurie nuolat kartojami, nors žmogus supranta, kad taip elgtis visai nebūtina. Žmogus negali kontroliuoti savo elgesio, jam sunku sustoti.

Pagrindinės šio įpročio priežastys – nerimas ir stresas. Blogas įprotis – savotiškas neigiamų pergyvenimų „nugarinimo" ritualas. Tiesa, kai kurie specialistai įtaria, kad nerimastingumas gali būti paveldėtas.

Plaukų pešiojimas ir nagų kramtymas sužadina nervų sistemos daviklius, atsakingus už nusiraminimą. Ir nors nagų kramtymas vaikui, atrodo, turėtų sukelti skausmą, nutinka priešingai – vaikas atsipalaiduoja ir nusiramina.

Neišleiskite įpročio iš akių

Atsisakyti žalingų įpročių sunku, bet įmanoma. O kartais jų atsikratoma ir savaime.

Nors nagų kramtymas neramina tėvus, tai – ne liga ir medikamentų jai įveikti nereikia. Nagų kramtytojai sėkmingai mokosi, turi draugų, o žalingą įprotį dažniausiai išauga kartu su paauglyste. Nemalonios gal tik kosmetinės pasekmės – negražūs pirštai.

> Tėvams reikėtų sunerimti tik kai įprotis perauga į savęs žalojimą – kai pirštai atrodo kaip negyjanti žaizda arba tampa nuolatinių konfliktų priežastimi. Tėvai turi stebėti, ar įprotis nedažnėja, ar vaiko elgesys dėl to neblogėja.

Kai nebejuokinga

- Retsykiais žalingi įpročiai gali būti sunkios ligos požymis. Tikai, galvos daužymas, pasikartojantys gerkliniai garsai kartais byloja apie Tureto sindromą ar rimtus nervų sistemos sutrikimus.
- Vyrai kramto nagus dažniau ir labiau nei moterys, nes iš jų reikalaujama nerodyti savo nerimo ir ašarų, taip apribojant galimybes tam nerimui įveikti.

Skirtingos tradicijos – skirtingi įpročiai

Nagų kramtymas būdingesnis vakarietiškoms kultūroms, ypač amerikiečiams. Tokias išvadas XX a. pab. padarė elgsenos specialistai, palyginę vaikų nagų kramtymo tyrimų rezultatus Europoje, Jungtinėse Valstijose, Japonijoje ir Korėjoje. Pasirodo, kultūriniai skirtumai atsirado dėl skirtingo

požiūrio į vaikų baudimą. Fizinės bausmės Vakaruose nuo neatmenamų laikų buvo nepamainomas vaikų elgesio kontrolės instrumentas. Niekam nerūpėjo, kad tai žemina vaiko savivertę ir sukelia priešiškumą ar neapykantą baudėjui.

Japonams, priešingai, nebūdinga mušti vaikus, ypač kontroliuojant jų elgesį. Rytuose svarbiausia, kad vaikas pats apmąstytų netinkamą savo elgesį ir jo pasekmes ir gautų tinkamą savalaikį apdovanojimą už gerą elgesį. Tų skirtumų rezultatas – žemas nerimo lygis ir gan reti naktinių košmarų ir nagų kramtymo atvejai.

Kaip atsikratyti žalingo įpročio?

Kad pastangos būtų sėkmingos:

- Reikia pažvelgti į save kitų akimis. Vos tik Raselė pradėdavo kramtyti nagus, jos artimieji privesdavo ją prie veidrodžio. Mergaitė sau atrodydavo panaši ne į voverytę, graužiančią kankorėžį, bet į susirūpinusį triušį, ėdantį morką. Ir jai tai nepatiko. Dabar jau nebereikia veidrodžio, nes vos pradėjusi kramtyti nagus mergaitė prisimena, kaip negražiai atrodo iš šalies.
- Dera susivokti jausmuose. Jau pradinukai sugeba suvokti, ką jie jaučia ką nors darydami. „Aš kramtau nagus tada, kai nebūnu išmokęs pamokos ir galiu gauti blogą pažymį“, – paaiškino antraklasis Simas. Aušrelė prisipažįsta kramtanti nagus tada, kai būna blogos nuotaikos ir jai dėl ko nors neramu. „Kramtau nagus ir nusiraminu“, – sako mergaitė.
- Reikėtų susirasti veiklos pakaitalą. Vaikams galima pasiūlyti kramtyti kietą ledinuką ar kramtomąją gumą. Paaugliams, kurie taip mėgsta kalbėti telefonu, pasiūlykite paskambinti draugui arba paklausyti mėgstamos muzikos. Suaugusiesiems galima pasiūlyti gilaus kvėpavimo ar kitokius fizinius pratimus. Tokie pakaitalai taps signalu, kad reikia sustoti.
- Įpročio atsikratyti lengviausia ne iškart, o žengiant į pergalę mažais žingsneliais. Tai reiškia, kad vienu metu reikia mėginti atsikratyti tik vieno žalingo įpročio. Tai padaryti per vieną dieną tikrai nepavyks, tad dera

apsišarvuoti kantrybe. Geriau kasdien žengti milimetrinį žingsnelį, bet teisinga kryptimi, negu šuoliuoti į neteisingą pusę.

Atsikratyti žalingų įpročių gali padėti elgsenos specialistai.

Nevalia prarasti ramybės ir savitvardos

Kuo labiau tėvai nervinasi matydami, kaip jų atžala niokoja savo nagus, tuo įnirtingiau vaikai taip elgiasi. Tėvai turėtų sugraibyti visus kantrybės likučius ir nusiraminti.

Beje, žalingas įprotis turi ir teigiamą pusę: tai ženklas tėvams, kad vaikas dėl kažko nerimauja ar stresuoja. Tėvų užduotis – išsiaiškinti nerimo priežastį ir išspręsti problemą.

Pasitelkę kantrybę tėvai gali nuveikti gerą darbą ir be specialistų pagalbos. Štai keletas patarimų, kaip tai padaryti:

- išmokykite vaiką nusiraminti ką nors veikiant ar žaidžiant: kai jam neramu, stipriai priglauskite minkštą mylimą žaislą ir pakuždėkite raminančius žodžius; išmokykite vaiką ant jūsų kelių groti įsivaizduojamu pianinu. Svarbu, kad vaiko rankos būtų užimtos.
- Įpratinkite vaiką prie dienotvarkės ir retai ją keiskite.
- Į vaikų darželį su vaiku eikite smagiai – tegu vaikas pasako „labas rytas“ dangui, medžiui ar kaimynų katinui.
- Į mokyklą išeinantį vaiką atsisveikindami pabučiuokite ar pamojuokite.

Tokie maži šilti kasdieniai malonumai vaikui, užėjus nerimui, padės jaustis saugesniam.

- Nerimastingam vaikui dažnai svarbu turėti mielą daiktą: nuotrauką, kur jis su mama ar tėčiu, mylimą žaisliuką ar ką nors, kas primintų jam saugią aplinką ir padėtų jaustis gerai.

- Niekada neužmirškite apkabinimų ir glamonių. Meiliai sukiškite nosis ar švelniai uždėkite ranką vaikui ant peties, vos tik pastebėsite, kad vaikas nervinasi ar yra įsitempęs.
- Pagirkite vaiką ar apdovanokite, jeigu jis ilgesnį laiką nesigriebė žalingo įpročio. Labai trumpi periodai gali būti pažymėti sutartiniu ženkleliu: lipduku, žvaigždute ar kuponu (jų sukaupęs vaikas galės iškeisti į pramogą ar skanėstą).

Piršto čiulpimas

Blogas elgesys ar normalus?

Kūdikio įprotis čiulpti pirštą išduoda, kad greitai išdygs dantukai. Tačiau jeigu atžala šio malonumo neatsisako ir vėliau, tėvai ima panikuoti. Jie kantriai bando atpratinti vaiką nuo šio įpročio, nuolat nustumdami jo pirštą nuo burnos, o ilgainiui imama nuogąstauti, ar bjaurus įprotis nepakenks vaiko sveikatai, vystymuisi.

Gal šis įprotis byloja apie rimtą psichologinę problemą?

O gal piršto čiulpimas – visai normalus reiškinys?

Malonumas dar negimus

Čiulpti pirštą vaikelis pradeda dar būdamas motinos įsčiose. Išsiaiškinta, kad anksčiausiai pirštą vaisius čiulpė 18 nėštumo savaitę, tačiau tai – retenybė. Šiaip jau tokio amžiaus būsimas naujagimis dar tik ruošiasi čiulpti. Tiriant ultragarsu, ekrane galima aiškiai matyti, kaip vaisius judina lūpytes, papučia jas. Iš tikrųjų čiulpti pirštą jis pradeda 24 nėštumo savaitę. Nuotraukose matyti pirštelis vaisiaus burnytėje. Patyrę akušeriai pastebi, kad naujagimio pirštai būna gerokai nučiulpti. Tai byloja, jog plaukiodamas motinos įsčiose į pasaulį ateiti besiruošiantis kūdikis ne vieną valandą mėgavosi šiuo procesu.

Įvairios teorijos

Piršto čiulpimas – vienas iš dažniausių vaiko įpročių, nesusijusių su maitinimusi. Mokslininkai sako, kad šitaip elgiasi 75–95 proc. kūdikių. Kūdikiai čiulpia pirštą pirmaisiais savo gyvenimo metais. Augant taip būna vis rečiau.

Čiulpimas – vienas iš svarbiausių valingų kūdikio judesių. Tik čiulpdamas motinos krūtį arba maitinamas per žinduką jis gauna maisto. Tad mažylis instinktyviai puola čiulpti tai, kas paliečia jam burnytę.

Mokslininkai iki šiol suka galvą, kaip paaiškinti norą čiulpti pirštą. Daugelis šio reiškinio tyrinėtojų amerikiečių mano, jog tai normalu kūdikiui vystantis, ir tai baigiasi antraisiais trečiaisiais jo gyvenimo metais. Psichoanalizės pradininkas Zigmundas Froidas manė, kad piršto čiulpimas – pati pirmoji kūdikio seksualumo apraiška, instinktyvus ir normalus kūdikių ir vaikų elgesys. Esą tai sukelia pasitenkinimą, leidžia kūdikiui jaustis patogiai ir gerai. Kiti tyrėjai pritaria minčiai, jog čiulpdamas pirštą kūdikis nusiramina. Dar kitos teorijos šalininkai teigia, esą pirštą čiulpti įpranta tik tie kūdikiai, kurie nepatenkino poreikio čiulpti maitindamiesi, tai yra tais atvejais, kai krūtimi buvo maitinami labai trumpai arba apskritai nemaitinami (toks kūdikis čiulptuką gauna tik maitinamas; kiek laiko jį čiulpti, sprendžia jį globojantis suaugusysis). Nemažai tyrinėtojų apskritai neakcentuoja tiesioginio ryšio tarp piršto čiulpimo ir maitinimosi ir netgi tai neigia. Juk daugelis vaikų pirštą čiulpia prieš užmigdami arba miegodami.

Įpročių priežastys

Ar piršto čiulpimas virto tikra bėda, nuspręsti turi patys tėvai. Jie turi įvertinti, kiek laiko ir kaip dažnai vaikas taip elgiasi, kiek pirštų tam naudoja. Užtenka apžiūrėti vaiko rankas – čiulpiamas pirštas būna labai švarus, paraudęs ir susiraukšlėjęs.

Paprastai įpročiai turi aiškią priežastį. Dažniausiai tai būna stresas, nuovargis, nuobodžiavimas, nesaugumo jausmas, motiniškos meilės stygius, liga. Arba, tarkim, taip nutinka, kai vaikas pradeda lankyti darželį ar mokyklą, ruošiasi mokyklos šventei, blogai miega.

Nevalingai išsakytas nepasitenkinimas

Piršto čiulpimas – tai kūno kalba, kuria pranešama, jog vaikas jaučiasi nesaugus. Tiek fiziškai, tiek emociškai. Net jau suaugęs žmogus, kai pasijunta įžeistas, nesuprastas ar kitaip užgautas, atsigula tamsiame kampe arba po antklode, susiriečia į kamuoliuką ir pabruka rankas po smakru. Taip jis tarsi sugrįžta į laimingą devynis mėnesius trukusį rojų, kai dėl nieko nereikėjo sukti galvos, niekas jo neskriaudė ir neįžeidinėjo. Ir tikrai pasidaro lengviau.

Vaiko prisiminimai apie buvimą motinos įsčiose dar ryškesni. Jis prisimena ne tik kad jautėsi saugus, bet ir ką ten veikė – čiulpė pirštą. Šį malonų judesį pakartojus, grįžta ramybė ir pasitenkinimas.

> Jungtinėse Valstijose net 45 proc. ikimokyklinukų ir vos ne kas antras pradinukas čiulpia pirštą. Švedijoje taip elgiasi kas trečias vaikas.
> Tačiau šitokio įpročio neturi eskimų, indėnų, Afrikos šalių vaikai. Jie prie motinų glaudžiasi daug ilgiau negu civilizuotų kraštų mažyliai. Motinos juos ilgai maitina krūtimi, nešioja ir saugo. Civilizacija labai apribojo vaiko bendravimo su motina trukmę ir mažoje širdelėje pasėjo nerimo sėklą.

Rimti pavojai ir patyčios

Piršto čiulpimas netiesiogiai sukelia grėsmę vaiko sveikatai. Dėl dažnai į burną kišamų nešvarių pirštų gali atsirasti egzemų, pūslelinių bėrimų ir kitokių odos ligų. Atsiranda rizika, kad į vaiko organizmą pateks nuodingų medžiagų. Pirštą čiulpti įpratę vaikai daug dažniau negu kiti skundžiasi virškinamojo trakto negalavimais.

Bene labiausiai šis įprotis kenkia dantims – teisingam sąkandžiui. Net 24 iš trisdešimties pirštą čiulpiančių vaikų turėjo sąkandžio problemų. Tiems, kurie šio įpročio atsisakė, iki pradėjo dygti nuolatiniai dantys, sąkandis susitvarkė savaime.

Paaugę, bet vis dar pirštą čiulpiantys vaikai, be anksčiau minėtų problemų, dar turi ir psichologinių bėdų. Dėl tokio elgesio juos kritikuoja ir baudžia tėvai, pravardžiuoja ir atstumia bendraamžiai.

Drausminti ar gydyti?

- **Iki dvejų metų** pirštą čiulpti normalu. Motinos teturi įsitikinti, ar vaikui užtenka maisto.
- Jei pirštą čiulpia **trejų ketverių metų** vaikas, tai jau gali reikšti, kad jis patiria stresą. Tokio amžiaus vaikai šį įprotį dažniausiai prisimena būdami pavargę, kai nuobodžiauja ar jaučiasi nelaimingi. Tad svarbu, kad jie turėtų galimybę žaisti jų amžių atitinkančius žaidimus. Už piršto čiulpimą nevalia bausti. Daug veiksmingiau, jeigu su vaiku nuoširdžiai pabendraušite. Svarbu vaiko dienotvarkę sutvarkyti taip, kad jis niekada nenuobodžiautų, bet ir kad jam užtektų miego.
- **Šešiamečius ir vyresnius** vaikus tėvai turėtų dažniau padrąsinti, pagirti, draugiškai apkabinti. Galima ištraukti vaiko pirštą iš burnos ar nukreipti jo dėmesį, bet nevalia to daryti demonstratyviai.
- **Jei vaikas ir toliau čiulpia pirštą**, reikėtų pasitarti su gydytoju. Vaistų, padedančių atsikratyti šio įpročio, nėra, bet medikas gali rekomenduoti sveikatai nekenksmingus karčius tepalus (jie tepami ant čiulpiamo piršto).
- Daugiau dėmesio reikėtų skirti **taisyklingam sąkandžiui**, tad būtina nuolat konsultuotis su vaikų odontologu.

Vaikas tėvų lovoje

Magiškasis tėvų guolis

Vaikams užsimanius miegoti tėvų lovoje, tarp tėvų ir vaikų, o ir tarp pačių sutuoktinių kyla ginčų. Suaugusiesiems tenka varžyti savo emocijas ir seksualinius jausmus. Užuot sustiprinęs tėvų sąjungą, vaikas tampa jos ardytoju.

Kuo gi tėvų lova taip masina kūdikius ir netgi jau prakutusius vaikus? Kodėl tam norui taip sunku atsispirti? Ar tai normalu, ar higieniška, ar nepakenks vaiko vystymuisi?

Ir miela, ir nervina

Vaikų įprotis slėptis tėvų lovoje nuo prasimanytų ir realių negandų iš pradžių atrodo gan mielas, bet ilgainiui ima varginti. Tėvams nesinori savo atžalai užleisti erdvę, kuria turėtų dalytis tik dviese. Šiuolaikiškiems tėvams miegojimas vienoje lovoje su vaiku tampa problema ir jie trokšta kuo greičiau ją išspręsti.

> Daugelyje Azijos tautų įprasta, kad ikimokyklinukai miega kartu su tėvais. Teigiama, jog tokie vaikai užaugę labiau pasitiki savimi, būna savistovesni, rečiau serga.

Privilegijuotieji kūdikiai

Pirmaisiais gyvenimo metais kūdikis mažai ką žino ir pažįsta, bet motinos kvėpavimą ir kvapą atpažins visada, girdės jos širdies dūžius, su malonumu jaus tokius mielus jos judesius. Jis visa tai pažįsta nuo tada, kai dar gyveno

motinos įsčiose. Motinos visada džiaugiasi pirmagimiu. Bet ir nerimauja dėl jo sveikatos, tad dažnai glaudžia prie savęs, myluoja dieną ir naktį. Daugelis motinų savo mažylius pasiguldo į lovą ir leidžia miegoti šalia, nes nenori pažadinti perkeldamos į lovelę. Taip galima greičiau nuraminti, kai kūdikis pravirks, pamaitinti krūtimi, kai praalks.

Po gimdymo dar nesustiprėjusi moteris šitokiu būdu instinktyviai tausoja savo jėgas.
Daugelis specialistų netgi pataria mažylį iki vienų metų migdyti tėvų lovoje. Teigiama, kad tokie vaikai auga sveikesni ir greičiau vystosi, nes jaučiasi saugūs.

Jauna mama, migdydama savo atžalėlę, pati to nesuprasdama kontroliuoja sutuoktinio jausmus jai pačiai ir vaikui – leidžia vaiko tėčiui suprasti, kad nuo šiol jų erdvė bus dalijama į tris dalis.

Vyras pasijunta tikru tėvu, kai savarankiškai pradėjęs judėti mažylis kabinasi jam į nugarą ar linksmai vograudamas piršteliais bando atmerkti tėvui akis.

Tačiau yra tėvų, kurie griežtai neįsileidžia kūdikio į lovą nuo pat pirmųjų dienų. Vis dėlto kūdikio lovelė retai kada statoma kitame kambaryje. Dažniausiai ji stovi šalia tėvų lovos.

Iškraustyti lovelę iš tėvų miegamojo reikėtų palaipsniui. Pirmiausia patartina didinti atstumą tame pačiame kambaryje, vėliau – perkelti į atskirą vaikui skirtą kambarį.

Įkyrūs „okupantai“

Dvimečius ir trimečius į tėvų lovą dažniausiai atgena įvairios baimės. Jų laki vaizduotė netrunka sukurti įvairiausius bauginančius personažus, kurie neva įsikuria būtent vaiko kambaryje, po jo lovele ar tamsiame kampe už užuolaidos. Tėvai taip džiūgavo, kad vaikas tampa savarankiškas, o jis štai plyšauja

nepatenkintas ir galiausiai visai nakčiai įsikuria tėvų lovoje. Tam jis pasirenka patį netinkamiausią laiką, o priežasčių išvardija begales.

Siekdami netrikdyti kaimynų ar kitų šeimos narių ramybės, tėvai gan lengvai įsileidžia „okupantą" į lovą. Esą tik vienai nakčiai. Deja, toji „okupacija" kartojasi kiekvieną vakarą ir naktį. Tėvų bandymai užmigusį „įsibrovėlį" nunešti į jo lovelę dažnai pasmerkti nesėkmei. Vaikas atkakliai grįžta atgal ir tėvų lovoje įsikuria... keleriems metams.

Abu tėvai po tokio „poilsio" atsikelia nepailsėję, nervingi. Dažnai pritrūksta jėgų ištverti įtemptą darbo dieną.

Ketverių–šešerių metų vaikai jau pradeda suvokti savo lytį. Jie ne tik žino esą berniukai ir mergaitės, bet ir supranta skirtumus. Todėl vaiką būtina atpratinti nuo įpročio miegoti kartu su tėvais. Taip užtikrinamas normalus seksualinis vaiko vystymasis.

Tikslas nepateisina priemonių

Veržtamasis į tėvų miegamąjį vaikas siekia savų tikslų. Tie tikslai gali būti įvairūs.

Bene dažniausiai vaikas taip renka įrodymus, kad tėvai jį myli ir rūpinasi. Ir tėvai pateikia įrodymus – „įsibrovėlį" glosto, ramina, apkabina, pasiguldę šalia rūpestingai apkloja. Pasitaiko, kad vienas iš tėvų net išeina miegoti į kitą kambarį.

Tėvų pastangos visaip guosti ir raminti savo atžalą, kol toji užmigs, dažnai tik pakursto vaiko įprotį lėkti pas tėvus. Vaikams malonu trikdyti tėvų poilsį. Jie susikuria ir išbando ne vieną tėvus puikiai veikiantį posakį: „Tu manęs nemyli", „Noriu pas jus", „Be jūsų negaliu užmigti", „Man baisu".

Tėvams malonu girdėti, kokie jie svarbūs ir reikalingi vaikui. Dėl to esą galima paaukoti ir savo poilsio kokybę. Tačiau sąmonės gilumoje kirba įtarimas: „Ar tik vaikas mumis nemanipuliuoja?“

Tėvams vertėtų daugiau pasitikėti savimi ir nepasiduoti vaiko įkalbinėjimams.

Vaikai bet kuria proga patikrins, ar tėvai nesušvelnino savo sprendimo. Jeigu liepėte vaikui eiti į savo lovelę, bet išgirdę „Aš tave taip myliu“ atšaukėte tokį sprendimą ir leidote „paskutinį“ kartą miegoti kartu, vaikas supras, kad apsimetinėti naudinga.

Vaikas visada bandys pasigalynėti su tėvais, pademonstruoti savo jėgą, pranašumą.

Nusileisdami vaiko prašymui ar protestui tėvai pralaimi. O vaikai išmoksta manipuliuoti. Gali būti, kad tokia gudrybe jie pasinaudos užaugę, bendraudami su mylimais žmonėmis.

Augesni vaikai vieno iš tėvų (dažniausiai tėvo) vietą užima kerštaudami. Kadaise išgirdęs įskaudinusią repliką „mamytės sūnelis“ ar „ko norėt – elgiasi kaip tėvas“, vaikas atsilygins užimdamas to šeimos nario intymią teritoriją sutuoktinių lovoje.

Kerštaudamos savo sutuoktiniui, analogiškai elgiasi moterys – jos leidžia vaikui miegoti šalia, kad nereikėtų mylėtis su vyru. Arba išradingai pademonstruoja vyrui, kad joms mieliau prie savęs glausti vaiką, o ne sutuoktinį.

Ilgalaikis vaiko įsitvirtinimas tėvų lovoje – pašlijusių šeimos santykių ženklas. Deja, taip elgdamiesi suaugusieji dažniausiai nesusimąsto apie pasekmes vaikui, formuojantis jo asmenybei.

Pergalingi žingsniai link savo lovos išlaisvinimo

Padėtis „trise lovoje“ riboja moters ir vyro seksualinį gyvenimą. Vaikui miegant šalia, tėvai priversti tramdyti savo lytinį potraukį.

Jeigu naktiniai vaiko apsilankymai jūsų lovoje ar jos „okupacija“ vargina ir įgriso, elgsenos specialistai siūlo trijų žingsnių metodą, kaip vaiką nuo šito atpratinti. (Norėdami pakeisti netinkamus vaiko įpročius apsiginkluokite kantrybe.)

- Išsigandusį ir ieškoti prieglobsčio į tėvų miegamąjį atbėgusį vaiką reikia nuraminti ir paguosti. Tačiau negalima įsileisti į ilgas kalbas, esą tai tebuvo baisus sapnas ar kad pabaisos realiame gyvenime neegzistuoja. Išsamiam pokalbiui su vaiku, ko verta ir ko neverta bijoti, pasirinkite dienos metą. Jeigu vaikas neišsigandęs, jam reikia pasakyti, kad kiekvienas turi ilsėtis savo lovoje ir kad tik joje gerai išsimiega.
- Iškart po kuklios paguodos ar trumpo paaiškinimo tėvai turėtų pasakyti įprastinius atsisveikinimo prieš miegą žodelius ir paprašyti vaiko, kad pats grįžtų į savo lovelę.
- Nepaklusnumo atveju, jei vaikas atsisako išeiti, aikštijasi, jėga veržiasi į tėvų lovą, vienas iš tėvų turi paimti už rankos ir nuvesti į lovelę. Mažą vaiką reikia nunešti, paguldyti, apklostyti, pabučiuoti ir išeiti. Negalima pasiduoti šantažui „dar vieną bučinuką“ ar „mama, užmiršau tau pasakyti“. Taip vaikas tiesiog tikrina tėvų valią.

Tuos nesudėtingus žingsnelius teks kartoti daugel sykių, tad prireiks kantrybės. Jeigu vaikas buvo įpratęs vaikščioti pas jus ir brautis į jūsų lovą, jį atpratinti užtruks ilgiau.

Jei vaikas jaučiasi „kietesnis“ už tėvus, tėvams gali prireikti ir kraštutinės priemonės – užsirakinti miegamajame. Žinoma, itin sunku ištverti nesusigraudinus, kai vaikas zyzia, beldžia, klibina rankeną arba net nuvargęs užmiega šalia tėvų miegamojo. Beje, tai jį nuramina ir galutinai atpratina nuo veržimosi į tėvų lovą.

Galimas ir kompromisas – vaikas (arba visi vaikai) įsileidžiamas į tėvų lovą rytais. Juk smagu pasigalynėti su tėčiu, būti jo pamėtytam, jaukiai prisiglausti, pasikalbėti. Dažniausiai taip elgiamasi savaitgalio rytais.

Mandagumą skiepyti ar įkrėsti?

> Kirpėjas apkirpo Jonelį.
> – Na kaip, ar gerai? – klausia.
> – Priekyje gerai, – atsako Jonelis, žvelgdamas į veidrodį, – o nugaroj dar pakirpkit plaukus, kad būtų truputį ilgesni.

Pirmieji penkeri žmogaus gyvenimo metai itin svarbūs mokantis mandagumo ir elgesio taisyklių. Būtina vaikui iki šešerių įskiepyti visuomenėje priimtas normas, vis primenant, kad su kultūringu žmogumi ir kitiems malonu bendrauti.

Kaip įskiepyti vaikui geras manieras?

Jeigu šeimoje visi mandagūs, jokių papildomų „skiepų“ nereikės.

Kasdienė tėvo padėka mamai už paruoštą valgį, paduotą laikraštį ar daiktą, mamos nuoširdus „prašau“ daug veiksmingesnis už priminimą: „Ką reikia pasakyti pavalgius?“ arba priekaištą: „Gal pamiršai, kaip elgiasi mandagūs žmonės?“

Kopijuodami suaugusiųjų elgesį mažyliai išmoksta stebuklingų žodelių: pasisveikinti ir atsisveikinti, paprašyti ir padėkoti, atsiprašyti, palinkėti labos nakties, gero darbo, sėkmės, mandagiai elgtis prie stalo. Tačiau vos sužėlus pirmiesiems mandagumo daigams, trimetis vaikas, atrodo, pats juos ir sutrypia.

Treji metai – tai amžius, kai vaikas stengiasi praplėsti savo elgesio ribas, koreguoti taisykles jas laužydamas. Žinodamas, kas yra blogai, o kas gerai, jis

elgsis atvirkščiai: nebesakys „ačiū“, nemandagiai elgsis prie stalo, pešis, atiminės iš kitų vaikų žaislus. Atrodo, kad vaikas tik ir laukia progos, kada galės įklampinti tėvus į nemalonią situaciją, tarsi provokuotų gimdytojus „įkrėsti“ jam mandagumo.

> Teisingiausias tėvų elgesys – taikingas. Tėvai privalo valdytis.

- Griežtai, bet ramiai paaiškinkite vaikui, kad mandagūs žmonės taip nesielgia.
- Nevalia už tą patį netinkamą elgesį vieną kartą išbarti, o kitą kartą nepaisyti ar pasijuokti lyg iš pokšto.
- Už gerą elgesį būtina pagirti: „Esi šaunuolis, kad pirmas pasisveikinai su pardavėja.“

Skundikai ir spjaudaliai

Trejų ketverių metų vaikas ima aktyviai bendrauti su bendraamžiais vaikų darželyje, kieme, parke. Iš kitų vaikų jis išmoksta ir gražių, ir nelabai gražių dalykų: stumdyti mažesnį, keiktis, atimti kito vaiko žaislą.

Skųsdamiesi dėl neteisybės vaikai kreipiasi į suaugusiuosius. Pastarieji mano, kad skųsti kitą nedera, nepadoru, tad apibara patį skundiką arba jo skundą ignoruoja kaip „netinkamą elgesį“.

> Iš tikrųjų skųsdamasis vaikas mėgina papasakoti tėvams, kas vyksta: kad kitas vaikas elgiasi taip, kaip elgtis nevalia. Suaugusiųjų pareiga išklausyti vaiką ir paaiškinti: „Taip, Marius pasielgė negražiai tave pastūmęs. Jis tikriausiai pamiršo, kaip dera elgtis.“

Dar vienas darželinukų polinkis – spjaudytis. Darželyje tiesiog siaučia spjaudymosi užkratas, kai už bet kokį nepatikusį posakį spjaunama „priešui“ į veidą. Tai labai įžeidus poelgis, tačiau jo priežastys neaiškios. Beje, išbandytas namuose spjūvis tiesiog įgauna sprogusio fejerverko poveikį.

Penkiametė Tėja, senelio paprašyta netrukdyti žiūrėti mėgstamos laidos, atsakė spjūviu į veidą, apstulbindama tiek senelį, tiek ir tėvus.
Tėja nebuvo nubausta, tačiau jai paaiškinta, kad spjūviu paprastai siekiama kitą žmogų suteršti, parodyti jį esant bjauresnį už kitus, nors iš tikrųjų bjaurus yra tas, kuris spjaudosi. Mergaitę tai sugraudino ir ji apkabinusi atsipražė senelio: „Seneli, tu man pats gražiausias, aš tave labai myliu, net kai tu žiūri negražią laidą."

Trejų–penkerių metų vaikams labai svarbūs žaidimai su draugais, bet itin dažnas ir nemandagus elgesys: nesidalijama žaislais, kuris nors vaikas nustumiamas į šalį, kiti nepriima jo žaisti. Tėvams atrodo neįtikėtina, kad taip elgiasi vaikas, kuriam kone nuo kūdikystės buvo diegiama: būti šykštuoliu ir pavyduoliu – blogai.

Savojo „aš" įtvirtinimas

Dabar psichologai ne tokie kategoriški vaikų atžvilgiu. Juk mėgstamas žaisliukas, tam tikra teritorija ar draugų ratas – tai dalelė savojo „aš", kažkas labai asmeniško. Tad kodėl visa tai atiduoti svetimam?

Žinoma reikia vaiką mokyti dalytis, bet tai darykite neprikišamai. Pasiūlykite keistis žaislais su draugais, o pačių mėgstamiausių (su kuriais miega) tegu nesineša į žaidimų aikštelę ar darželį (kad ir bičiulių neskaudintų, ir pats nenusimintų).

Itin prisirišę prie daiktų yra tie, kurie jaučiasi vieniši, nesaugūs. Tad jeigu vaikas niekada nesiskiria su mėgstamu žaisliuku ir juo nesidalija, tėvams verta suklusti: o gal čia slypi gilesnė problema?

Kaip elgtis, kai...

- Jeigu nemandagų jūsų vaiko poelgį ima kritikuoti atsitiktinis praeivis ar budri svetima močiutė jaučia pareigą paauklėti ir jus, ir vaiką, išlikite ramūs – rodykite pavyzdį vaikui. Jeigu suvaldysite beišsprūstančius: „Savus auklėkit“, „Ne jūsų reikalas“, „Jūsų patarimo niekas neklausė“, tai nenusileisite iki viešų rietenų. Geriausia atsakyti santūriai, bet griežtai: „Ačiū už pastabą! Išsiaiškinsim.“ Moralizuotojui nenurimus, frazę reikia pakartoti (nekeliant tono) arba ignoruoti išpuolius.
- Kad ir ką vaikas iškrėstų, būkite jo pusėje. Net jei jis išties elgiasi nemandagiai ir yra akivaizdžiai neteisus, nepamirškite: tai – jūsų vaikas, tik elgiasi ne taip, kaip mokėte (ir tam turbūt yra priežastis). Bardami kitų akivaizdoje jį išduodate, tarsi jo atsisakote.

Namie paaiškinkite vaikui, kad suaugusiųjų būna visokių: vieni išsako teisingas pastabas, kiti – nelabai geras: „Veltis gatvėje į ginčus neišmintinga, nes svetimi žmonės nežino, kad tu moki elgtis gražiai. Šįkart tiesiog užmiršai, nes labai norėjai naujo žaislo.“

Tegul vaikai kartais elgiasi ne taip, kaip nori suaugusieji. Sykiais tegul tas elgesys atrodo kvailas ar nelogiškas. Neskubėkite tramdyti vaikų. Tegul elgesio taisyklių jie mokosi palengva įsisavindami tai, kas suaugusiųjų pasaulyje vadinama mandagumu.

6 skyrius
Mokymas(is) nerealybėje įžvelgti realybę

Šiame skyriuje sužinosite:

* Kodėl vaikai išsigalvoja baubus.
* Kaip vaikus veikia reklama.
* Apie pasakų herojus ir ženklus vaikų piešiniuose.
* Apie zombius ir internete tykančius pavojus.

Jonelis parkrito kieme.

– Ar nenusibalnojai nosytės? – susirūpinusi klausia močiutė.

– Ne, – patikina Jonelis. – O tos dvi skylutės jau seniau buvo.

Įsivaizduojami draugai

Vaikų vasaros džiaugsmai

Turbūt pastebėjote, kad vasarą vaikai žaidžia labai džiaugsmingai, iš pat ryto klausia: „Ar galėsiu eiti į lauką?“ Tėvai, ruošdamiesi važiuoti į kaimą pas senelius, savo atžalai pasakoja, kad ten bus veršiukas, šuo, ožka su ožiukais, netoliese – ežeras ar upė, vaikas džiugiai priima šią žinią, tačiau būtinai paklaus: „Ar ten bus vaikų?“ Vasarą vaikai veržiasi į kiemą, ir jeigu nepašauktum jų valgyti ar miegoti, regis, siaustų ten dieną naktį. Slėpynės temstant – dar paslaptingesnės, o sumuštinis su agurku ar žiauberė duonos, apibarstyta cukrumi – pats gardžiausias valgis.

Vaikai vasarą žaidžia slėpynes, karą, šeimą, gydytojus, parduotuvę. Užmarštin nueina tylūs žaidimai, kurie motinai taip ramindavo širdį: piešimas, lipdymas, knygelių spalvinimas. Žaisdamas grupėje vaikas mokosi bendrauti su bendraamžiais. Tokiems padūkimams laiko jis turi nedaug – nuo trejų iki šešerių metų. O tėveliai vis nerimsta: „Domuk, grįžk namo!“, „Rasele, kur pradingai?“

Kaukšt per galvą... ne iš pykčio

Motina, privedusi pusantrų metų dukrytę prie tokio pat amžiaus mergaitės, moko: „Paglostyk lėlytę.“ O dukrelė delniuku tik šmaukšt tai „lėlytei“ per galvą ir žiūri, kas bus. „Lėlytė“ greičiausiai ims žliumbti, bet pirmai mergaitei tai bus nė motais. Jeigu mama jai pasakys: „Atsiprašyk, paglostyk mergaitę“, gali būti, kad užvoš dar kartą ir vėl lauks, kas bus. Vaikas gali suduoti ir motinai ar patampyti katę už uodegos. Ir vis žiūrės, kas bus. Motinos griebiasi už galvos: „Vaje, auga sadistė!“

Tačiau nereikėtų nuogąstauti. Tiesiog vaikas taip susipažįsta su jį supančiu pasauliu.

Šitaip pasaulį tyrinėti linkęs vaikas, nuvestas į lopšelį, ten dažnai nepritampa, nes lopšelyje negalima „tirti" kitų vaikų, ten privalu visus pakęsti, žaisti su jais. Mažyliui, dar nemokančiam bendrauti, pasidaro baugu (panašiai jaustųsi suaugusysis, jeigu jam kas lieptų vairuoti lėktuvą). Kodėl lopšelinukai taip dažnai serga? Ogi jie paprasčiausiai nenori eiti į lopšelį.

Įsivaizduojami draugai

Apie trečiuosius gyvenimo metus ateina laikas išmokti didžiąją pamoką – bendrauti su bendraamžiais. Ta pamoka truks labai trumpai – tik iki vaikui sueis šešeri. Jeigu vaikas tą pamoką praleis, pakartoti jos nebegalės.

Gyvenimas nepalieka žmogaus antriems metams, kurso kartojimo nebūna. Tas, kuris šios pamokos neišmoko, galbūt ir sugebės bendrauti su vyresniais ar jaunesniais už save, tačiau su bendraamžiais – ne. Jie jam atrodys kvaili, nesusitupėję, negražūs.

Trejų–šešerių metų vaiko troškimas žaisti grupėje būna toks didelis, mažylis taip veržiasi, kad suaugusieji kartais griebiasi už galvos. Motinos gerai žino: negalioja jokie draudimai ar grasinimai, kad vaikas nesivestų draugų į namus, kai nėra tėvų. Gali net duris užkalti, vaikas elgsis savaip. Jeigu trenkus kumščiu arba dėl ligos ar blogo oro ir pavyksta apriboti bendravimą, vaikas vis tiek susigalvoja draugų: žaidžia su lėlėmis, mašinėlėmis, piešia, stumdo kaladėles. Ir tos lėlės ginčijasi, piešiniuose tankai šaudo. Kitaip tariant, žaislai atgyja, virsta berniukais ir mergaitėmis, su kuriais vaikas žaidė kieme ar galėjo žaisti. Tačiau ir to būna negana.

> Jei įkalinimas namuose tęsiasi, vaikas susigalvoja mistinių draugų ir mato juos kaip gyvus. Taip atsiranda karlsonai, kurie gyvena ant stogo.

Mano praktikoje buvo atvejų, kai motina skundėsi: „Gintaras reikalauja, kad jo draugui Vyteniui būtų palikta vieta prie stalo. Bet jokio Vytenio nėra!“ Tėvams siaubą kelia mintis, kad jų vaikas bendrauja su įsivaizduojamu draugu. Jiems atrodo, kad jų vaikas nenormalus.

Karlsonai – ne retenybė

Pasak psichologų, nemažai vaikų turi įsivaizduojamų draugų. Ir tai nebūtinai susiję su kokiomis nors psichologinėmis problemomis. Anksčiau buvo manyta, kad su išgalvotais karlsonais mažyliai atsisveikina iki penktojo savo gimtadienio, bet naujausi psichologiniai tyrimai byloja, jog įsivaizduojamų draugų „galiojimo terminas“ prasitęsė – vaikais su jais bendrauja ilgiau, negu manyta.

> Psichologai, tyrinėję vaikų fantazijas, nustatė, kad iš 100 apklaustų keturmečių, žaidusių su įsivaizduojamais draugais, du trečdaliai vis dar su jais bendravo ir po septintojo gimtadienio. Tik, vaikui augant, šiek tiek keitėsi tokio draugo „kilmė“.

Mažesnių vaikų įsivaizduojami draugai dažniausiai turi prototipą – animacinių filmukų herojų ar kitokį. Vyresnių vaikų „draugai“ – vien tik fantazijos vaisius, realiame pasaulyje neturintis jokių atitikmenų.

Nieko nebūna šiaip sau

Paaiškėjo, kad vaikai, turintys išgalvotą draugą, geriau orientuojasi gyvenime nei tie, kurie tokių draugų neturi. Anot psichologų, fantazuotojai geriau supranta, kad kiti žmonės nėra tokie pat kaip jie, kad kitaip mąsto, kitaip jaučia ir supranta aplinkinį pasaulį.

Mažieji fantazuotojai pranoksta bendraamžius. Vaizduotė praplečia jų pažinimo ribas. Tėvams ne tik neverta baimintis, bet derėtų ir džiaugtis. Įsivaizduojamas draugas jų vaikui ne tik reikalingas, bet ir padeda jam augti.

Kaip tėvams elgtis su vaiku, turinčiu nematomą draugą

Supratę, kad draugo, apie kurį vaikas pasakoja grįžęs iš darželio, realiame gyvenime nėra ir niekada nebuvo, pirmiausia apie tą „nematomąjį" pasistenkite sužinoti kuo daugiau. Nes tai – ne tik jūsų vaiko draugas, bet ir pagalbininkas. Tad būkite pagarbūs ir maloniai kalbėkite apie „draugą". Štai keletas patarimų, kaip elgtis su įsivaizduojamu vaiko draugu, kad jis netaptų šeimos priešu:

- Neverta be reikalo nerimauti. Dažnai tėvai mano, kad draugus išsigalvoja vaikai, kurie jaučiasi vieniši. Amerikiečių psichologai tikina, jog yra priešingai: tokie vaikai būna labai visuomeniški, mėgsta žaisti su kitais vaikais. Įsivaizduojamas draugas jiems – atsarginis variantas, kad būtų smagu, kai nieko nėra šalia.
- Kalbėkite su vaiku apie jo įsivaizduojamą draugą. Trejų ketverių metų vaikai nesigėdydami pasakoja apie nematomą bičiulį kaip apie konkretų žmogų, nes jis jiems padeda įveikti konkrečią kliūtį. Pavyzdžiui, jį galima pirmą įstumti į darželį, o neatsitikus nieko blogo, drąsiai žengti įkandin.

Nemanykite, kad įsivaizduojamas draugas išnyko, jeigu vaikas apie jį nebepasakoja. Aštuonmetis veikiausiai suprato, jog bendrauti su nematomu žmogum – keista, tad savo „draugą" įslaptino. Pabandykite neįkyriai apie tai pasikalbėti.

- Fantazuokite kartu su vaiku. Tai suteiks jums papildomos informacijos apie vaiką. Psichologai tvirtina, kad per įsivaizduojamą draugą vaikas gali pasakyti artimiesiems tokių dalykų, kurių tiesiogiai pasakyti neįma-

noma. Įsivaizduojami draugai ypač praverčia, kai norima išreikšti pyktį ar nerimą. Pavyzdžiui, vaikas sako, esą jo įsivaizduojamas draugas supykęs išmėtė visus tėvelio tušinukus. Tokiu atveju pasakykite vaikui, kad jis turėtų padėti savo „draugui" viską surinkti. Taip ir konfliktų išvengsite, ir vaikas bus pamokytas gero elgesio.

- Nubrėžkite ribą. Kai vaikas primygtinai prašo lygių teisių savo įsivaizduojamam draugui (vietos prie stalo, atskiro patiekalo, rankšluosčio išsimaudžius), galite su tuo sutikti, jeigu jums tai priimtina. Tačiau tenkinkite ne visas užgaidas. Pavyzdžiui, palikite vietą prie stalo, bet nepatiekite maisto.

Su vaiku derėkitės diplomatiškai, nes turintieji įsivaizduojamų draugų yra atkaklūs. Jie – asmenybės.

- Neignoruokite ir nemenkinkite. Greičiausiai pralaimėsite pasakę: „Kvailystės! Aš negaliu kalbėtis su tuo, ko nematau." Ignoruodami prarasite vaiko pasitikėjimą ir tikėjimą, kad rūpimus dalykus galima aptarti su artimaisiais.
- Sunerimkite, jeigu vaikas nebendrauja su realiais žmonėmis. Jeigu vaikas taip susidomėjęs įsivaizduojamu draugu, kad nebenori žaisti su tikrais draugais ar pamiršta, kas vyksta realiame gyvenime, reikėtų kreiptis į specialistą.

Naktiniai košmarai

Dažni vaikystės palydovai

Mamos ir tėčiai labai išsigąsta, kai naktį vaikas ima blaškytis ir šaukti per miegus. Ne vienam tenka griebtis įvairių argumentų ir diplomatinių triukų, kad įtikintų vaiką užmigti atskirame kambaryje, tamsoje.

> Daugelis 4–6 metų vaikų išgyvena tamsos baimės laikotarpį. Dar daugiau jų bijo užmigti ir patekti į sapnų karalystę, nes 80 proc. 4–12 metų amžiaus vaikų sapnuoja košmarus ir patiria naktines baimes.

Suaugusiuosius naktinės baimės ir košmarai kamuoja retai, o priežastys dažniausiai būna aiškios: sunkūs emociniai išgyvenimai po avarijų, nesėkmės darbe ar šeimoje.

O kas gi trikdo mažo vaiko miegą?

Mažieji baimių čempionai

Naktinės baimės – tai ramų miegą trikdančios siaubo ir panikos atakos, kurių metu padažnėja pulsas (dažnai net dvigubai), patankėja kvėpavimas, išpila prakaitas. Išskirtiniai požymiai: kraupus išgąstingas riksmas, dejonės, pagalbos prašymas. Išsigandęs žmogus gali atsisėsti lovoje ar net iš jos išlipti ir blaškytis po kambarį, tarsi norėtų ištrūkti ar nuo kažko pabėgti. Kartais sapnuojantysis gali elgtis agresyviai: užgauti kartu miegantįjį, sudaužyti kokį daiktą, daužyti per pagalvę.

Naktinės baimės užpuola nakties pradžioje, gera valanda po to, kai žmogus užmigo (kai giliai įminga ir pradeda sapnuoti).

Keturmečiai ir penkiamečiai – tikri naktinių baimių čempionai. Tačiau vaikui augant baimės tarsi atsitraukia. Suaugusiuosius jos aplanko pasirinktinai: dažniausiai kamuoja tuos, kurie turi polinkį į miego sutrikimus arba išgyveno didelį sukrėtimą. Tokie žmonės neretai turi ir kitokių psichopatologinių bėdų, kurias išprovokavo sunkios galvos traumos, apsinuodijimas alkoholiu ar narkotikais, karščiavimas.

Vaikų naktinės baimės nepriskiriamos liguistoms būsenoms, o suaugusiųjų dažni miego sutrikimai priskiriami (net ir kojų bei rankų judinimas miegant).

Košmarai

Jie užpuola paryčiais – žmogų atakuoja baimė, apima panika. Pagrindiniai simptomai: padažnėjęs pulsas, patankėjęs kvėpavimas, prakaitavimas (tokie patys, kaip ir kamuojant naktinėms baimėms, tik daug silpnesni). Žmogus nerėkia, nešoka iš lovos, nesiblaško po namus. Jokių veiksmų ir būti negali, nes šį miego periodą raumenys nejudrūs, tarsi suparalyžiuoti.

- **Naktinių baimių** kamuojamas žmogus pažadintas ilgokai (kartais net 10 minučių) būna sutrikęs, negali suvokti, kas jis, kur esąs, koks dabar paros laikas.
- **Košmaro kamuojamas** pažadintas žmogus atsibunda beveik iškart, bet veikiausiai neprisimins siaubingo sapno turinio, neatgamins netgi atskirų detalių. Iš košmaro lieka vien migloti prisiminimai ir giliai atmintin įsirėžę sapne išgyventi jausmai: pasibjaurėjimas, bejėgiškumas, kritimas iš aukštai, gniuždymas, smūgiai, patekimas į spąstus, dusimas, mirimas ar užpuolimas. Po tokio naktinio siaubo žmogus dar ilgai gyvena košmaro nuotaikų prisiminimais, baiminasi, kad slogutis nepasikartotų.

4–12 metų vaikų miegą košmarai drumsčia itin dažnai. Jie būdingi kūrybingoms, lakios vaizduotės, jautrioms (taigi neeilinėms) asmenybėms.

Baimė gimdo siaubą

Košmarus sapnuoja tik 1–3 proc. suaugusiųjų. Daugelis šį miego sutrikimą paveldėjo. Tyrinėjimais patvirtinta, kad net 96 proc. turinčiųjų šį miego sutrikimą žino vieną ar net kelis savo giminaičius, kamuojamus tos pačios bėdos. Taigi košmarai palieka pėdsaką genuose.

Tačiau didžioji dauguma žmonių naktinius košmarus „įsigyja" kartu su pergyventomis emocinėmis, psichologinėmis ar fizinėmis traumomis. Košmarai jiems nuolat primena apie patirtas baisybes, poreikį jas įvardyti ir „sutvarkyti".

1667 metais po didžiojo gaisro Londone Semivelis Pipsas, garsiojo dienoraščio apie londoniečių kasdienybę autorius, rašė: „Nuo tos dienos aš negalėjau užmigti – nebuvo nė vienos nakties, kad nekamuotų gaisro baimė."
Amerikiečiai suskaičiavo košmarų lyderius: slogučiai kamuoja 30 proc. Vietnamo karo veteranų, 68 proc. dalyvavusių Arabų ir Izraelio kare, 8 proc. karinės operacijos „Audra dykumoje" dalyvių.

Košmarai kankina net 25 proc. civilių, patyrusių psichologines ar fizines traumas arba sergančių priklausomybių ligomis. Itin dažnai jie užpuola sergančius šizofrenija, depresija, sociopatija. Siaubingus sapnus galima prisišaukti ir kai trūksta miego, alkoholinės abstinencijos metu, vartojant kai kuriuos stimuliuojamuosius, migdomuosius ar prieštraukulinius vaistus.

Pagalba įveikiant naktines baimes ir košmarus

Tėvai turėtų padėti vaikui prisijaukinti tamsą ir atsiriboti nuo slogių sapnų. Jei vaikas bijo tamsos, tėvai dažniausiai jo kambaryje įjungia lempelę arba palieka praviras duris. Tačiau neretai rezultatas būna priešingas, mat taip elgdamiesi tėvai tarsi pritaria vaiko įsitikinimui, kad tamsa – grėsminga.

> *Vaikas nesijaus saugus tamsoje, jeigu palengva neįprato joje būti.*

Tamsą prisipratinti geriausia saugioje namų aplinkoje. Palikdami vaiką vieną tamsoje tėvai moko jį pasitikėti savimi, pajusti savo stiprybę ir tapti nepriklausomam nuo kitų. Tai labai svarbu vaikui vėliau tvarkantis su savo baimėmis ir gyvenimo sunkumais.

> *Tėvai turi paaiškinti vaikui, kad sapnavimas – natūrali miego dalis, būdinga tiek vaikams, tiek suaugusiesiems. Nederėtų gąsčioti, kai vaikui retsykiais prisisapnuoja baisūs sapnai.*

- Prieš miegą palinkėkite vaikui labos nakties ar saldžių sapnų, pabučiuokite, apklostykite ir apkamšykite.
- Jei vaikas dažnai prabunda naktį dėl sapne patirto siaubo, geriau neikite prie jo, nes gali atsirasti įprotis prabusti vien tam, kad ateitų tėvai arba vaikas galėtų „teisėtai“ įsitaisyti tėvų lovoje.
- Tačiau vaiką, kurį kamuoja baisūs sapnai, būtina nuraminti. Tik nereikia žadinti. Geriausia ne kalbėti, o švelniai apkabinti, paglostyti ir paguldyti atgal į lovą.
- Rytą galima su vaiku pasikalbėti apie blogus ir gerus sapnus, nupiešti sapnų siaubūnus, pripaišant jiems kokią nors juokingą detalę. Baisiam sapnui galima sugalvoti laimingą pabaigą. Vaikų vaizduotė itin laki, jie ja naudojasi geriau už suaugusiuosius.

Panašiai galima elgtis ir kai vaiką užpuola naktinės baimės.

Svarbiausia užtikrinti vaikui saugią namų aplinką, kad jis nesusižalotų.

Jeigu baimės itin stiprios ir kartojasi dažnai, tėvai turėtų rašyti vaiko baimių dienoraštį ir jame tiksliai užfiksuoti baimės atsiradimo momentą. Nustačius baimių „gimimo" laiką, vaiką reikia tuo metu pažadinti. Pasitelkus šį metodą naktinės baimės išnyksta jau po savaitės.
Suaugusiesiems kartais skiriamas medikamentinis gydymas arba hipnozė.

Vaikai ir reklama

Jeigu du maži vaikai tyčia kasdien teplioja nekenčiamus baltus marškinėlius, prie jų prisiartins ne besibarantis tėvas, o iš laimės švytinti teta su skalbiamaisiais milteliais.

Įkyrioji reklama

Neretai tėvai giriasi: vaikas dar mokyklos nelanko, o jau sugeba atpažinti auksinį „McDonald's" ženklą ir automobilių markes. Įvairiausios reklamos šiais laikais taip užkeri vaikus, kad kokios nors prekės pavadinimą jie įsimena anksčiau negu savo vardą.

Britai nustatė, kad jų šalyje dešimtmetis vaikas atpažįsta apie 400 firmos ženklų, bet retas kuris teisingai atsako, kas yra Jėzus Kristus. „McDonald's" žino du trečdaliai trimečių, nors pusė jų dar neįsidėmėjo savo pavardės.

Vaikai dar nesupranta tikrosios reklamos esmės ir todėl tampa lengvu jos taikiniu. Reklama tokia rėksminga, kad vaikai reklamuojamą produktą įsimena net pamatę jo reklamą per televiziją vos vieną kartą. Kuo dažniau kartojama reklama, tuo ji geriau įsimenama. Vaikai noriai leidžia savo santaupas reklamuojamam produktui ar bent jau terorizuoja tėvus, kad šie skirtų pinigų geidžiamai prekei.

Reklaminiai drakoniukai

Iki penkerių metų vaikai į reklamą reaguoja tarsi į pramogą. Juk televizoriuje kažkas juokingai kalba, dainuoja, juda, šoka, kvailioja (pasitaiko ir produktų, kurie supakuoti taip, kad ugdytų vaiko humoro jausmą ir skatintų žaisti).

> Tyrimai byloja, kad tik tik pradedantys kalbėti vaikai jau sugeba pranešti, kokių produktų pageidautų, ypač jei tai susiję su žaidimu. Jie įsidėmi patrauklius norimo daikto vaizdus.

> Vieno trimečio mama pasakojo, kad jos sūnus neparagaus jogurto, jeigu jo etiketėje nebus nupieštas drakoniukas. Tik mėgstamas reklaminis personažas sužadina jam apetitą.

- **Jaunesni nei aštuonerių metų vaikai** nesugeba kritiškai vertinti televizijos reklamos, yra linkę suvokti ją kaip dorą ir teisingą.
- Nustatyta, kad **mokyklinio amžiaus vaikai** jau pradeda abejoti reklama, o kartais ir įžvelgia slaptus jos tikslus (skatinimą kuo daugiau vartoti).

> Reklama tokia įtikinama, kad mažam vaikui atrodo, jog ji skirta tik jam vienam.

Vartok, vartok, vartok, kol... įsivarysi depresiją

Viso pasaulio psichologai jau kalba apie tai, kad dažnėjančių jaunimo psichikos ligų priežastis – jiems daromas spaudimas pirkti, turėti, vartoti. Pasak amerikietės Džuljetos Schor (Juliet Schor), tyrinėjančios vaikų vartojimo įpročius, vaikų noras pirkti ir vartoti (vartojimo manija) yra viena iš pagrindinių priežasčių, sukeliančių depresiją, nepasitikėjimą savimi, menką savęs vertinimą, įvairias psichosomatines ligas. Tam pritaria ir Didžiosios Britani-

jos specialistai. Ten per pastaruosius tris dešimtmečius depresiją ir baimę patiriančių 15-mečių padaugėjo gerais 70 proc.

> *Vaikai ir jaunimas šiandien turi daugiau daiktų ir pramogų, bet jaučiasi mažiau laimingi nei jų bendraamžiai prieš pusšimtį metų.*

Vaikai – kryptingas reklamos taikinys. Jie tiesiog atakuojami siūlant šokoladą, ledus, jogurtus. Pirkdami javainius, gaiviuosius gėrimus ar saldainius, kartu gauna ir dėlionę, plastikinį žaisliuką, mašinėlę ar kitokią dovanėlę. Tokios vilionės vaikams padarė meškos paslaugą.

> *Kita reklamos rūšis – smurtinių veiksmo filmų ir kompiuterinių žaidimų anonsai – itin nepalankiai veikia vaikų psichiką. Pasak psichologų, dėl tokių reklaminių žinučių didėja tikimybė, kad jaunesni vaikai augs agresyvūs, bus mažiau jautrūs realiame gyvenime pasireiškiančioms smurto apraiškoms.*

Meilė vaikams – kaip iš reklaminio katalogo

Kodėl tėvai vis mažiau priešinasi reklaminėms manipuliacijoms?

Priežastis gana paprasta: pirkimas – viena iš paprasčiausių galios, valdžios ir meilės demonstravimo formų. Tėvai įsitikinę, kad nupirkę vaikui reklamos įpirštą daiktą jie rodo sūnui ar dukrai savo meilę, ypač kai kitaip ją pademonstruoti pritrūksta laiko.

> *Pastebėtas dėsningumas: kuo daugiau laiko vaikas praleidžia žiūrėdamas komercinius kanalus, tuo daugiau daiktų prašo ir gauna.*

Ar vaikai nereikalautų nieko, jeigu reklama neragintų to daryti?

„Žinoma, kad reikalautų, – teigia vienas mąstančio reklamuotojo reputaciją užsitarnavęs pardavėjas. – Noras valgyti saldumynus atsiranda ne dėl reklamos. Reklama tik padeda pasirinkti tarp to ir ano."

Vos keli geri žodžiai reklamai

Reklama – dalis mūsų tikrovės. Jos kūrėjai ir tiekėjai teisinasi, esą atėmę reklamą iš vaikų pakištume juos po gaubtu. Reklamuotojai ginasi nuo jiems metamų priekaištų. Jie teigia pasikeitę į gerąją pusę: vaikiškoms reklamoms esą išleidžia mažiau pinigų, keičia reklamos turinį.

Tai akivaizdu. Pavyzdžiui, reklaminiame filmuke linksmasis „McDonald's" klounas vartaliojasi sporto salėje, kviesdamas vaikus daugiau judėti, linksmintis, saikingai valgyti skanėstus. Vaiką reklamos vaizdai gali mokyti higienos, pratinti prie dienos režimo. Reklaminiame gyvenime viskas gražu: blizga sutvarkyti namai, visi šeimos nariai valgo jiems patinkantį gardų maistą. Žinoma, sriuba iš koncentratų ar riekė duonos su margarinu reklaminiame filmuke atrodys patraukliau nei kasdienybėje, bet įprotis valgyti estetiškai atrodantį maistą – pagirtinas. Mėgdžiodamas reklamos personažus vaikas daug mieliau padeda suplauti indus, tvarkyti vonios kambarį ar svetainę.

Kaip „nukenksminti" reklamą

Tyrimais patvirtinta, kad televizijos reklama labiau veikia nutukusius vaikus, kurie ir šiaip jau liguistai domisi mityba, jaučiasi nesaugūs, būna kompleksuoti. Reklama tiesiogiai paklibina jų emocijas ir įtikina daugiau valgyti, daugiau pirkti.

> Ir viskas dėlto dėl šios kasdienės gyvenimo dramos kalta ne televizija ir ne reklama, o patys tėvai.

Nustatyta: jeigu vaikas reklaminį filmuką žiūri kartu su tėvais ir jį aptaria, reklama taip neįstringa vaiko galvelėje.

Patarimai

- Tik **šalia esantis** tėtis ar mama gali pasakyti vaikui, jog nebūtina elgtis taip, kaip rodoma.
- Reklamuotą daiktą parduotuvėje **palyginkite** su nereklamuotu: ar jis tikrai vertingas, o gal yra daug vertingesnių?
- Pirkdami vaikui reklamos įpirštas prekes, **nepamirškite saiko**. Nubrėžkite griežtas ribas, kiek gardumynų ar žaislų vaikas gaus: vieną – per dieną ar per savaitę.
- Negalintieji patenkinti vaiko užgaidos, turėtų jam **sąžiningai paaiškinti priežastį** (nesitikėdami, kad vaikas ją iškart supras). Bet ir per ilgai neatidėliokite, kad vaikas nesijaustų vargšiukas, negalintis gauti nieko geidžiamo. Verčiau iš visų daiktų, kurių jis prašo, kartu išrinkite reikalingiausią. Arba **sutarkite su vaiku**, kad tam tikrą laiką (savaitę, dvi) taupysite tam pinigus.

Psichologai taip pat stengiasi padėti tėvams. Tarkim, amerikiečių psichologai kovoja už rodomos per televiziją reklamos apribojimą jaunesniems nei aštuonerių metų žiūrovams. Lietuvoje dėl tokio įstatymo vis dar diskutuojama. Tad kol kas rūpintis, kad reklama neplautų vaikams smegenų, pas mus tenka vaikų artimiesiems.

Auklėja pasakos

Pasakų pasaulis

Prisiminus vaikystėje girdėtos pasakos žodžius: „Seniai, seniai tolimoje karalystėje gyveno...“, suvirpa ne vieno suaugusiojo širdis. Dažnai prisimename ne tiek pačią pasaką, kiek pasakotoją.

Pasakos vaikui – realus ir suprantamas pasaulis. Jos supažindina vaiką su tikruoju gyvenimu ir moko spręsti problemas.

Pasakų pasaulyje galima sutikti draugų, patirti įvairių nuotykių, ir visada viskas baigsis laimingai. Pasakos paaiškina svarbias tiesas: kas yra gėris ir blogis, draugystė ir meilė, ištikimybė ir nesąžiningumas.

Norite, kad vaikas gatvėje ar kitur nesikalbėtų su nepažįstamais žmonėmis, ypač kai jie primygtinai kamantinėja? Pasekite jam pasaką apie Raudokepuraitę ir piktą vilką.

Pasakos pagal amžių

Skaityti pasakėles galima net kūdikiui – nuo pat gimimo. Tegul jis ir nesupras, apie ką kalbama, užtat bus malonu girdėti mamos balsą, jausti jos artumą. Vaikelis jausis saugus.

Įrodyta, kad vaikai, kuriems buvo skaitoma nuo gimimo, anksčiau pradėjo kalbėti ir sparčiau vystėsi.

Pasaką reikėtų parinkti pagal vaiko amžių ir įdomumą vaikui. Kartais tėvams atrodo, kad pasaka vaikui patiks, bet mažajam ji gali būti per sudėtinga.

Kuo mažesnis vaikas, tuo pasakaitė turi būti paprastesnė: nesudėtingo siužeto ir su laiminga pabaiga.

- Pasakų knygelė **patiems mažiausiesiems** turi būti iliustruota ryškiais, suprantamais piešinėliais.
- O jau **prakutusiems vaikams** teksto turi būti daugiau nei piešinių (tada aktyviau dirbs vaiko vaizduotė).

Ar tinkamą pasaką parinkote, tegu jums pašnibžda intuicija. Prieš skaitydami ją vaikui, pirmiausia perskaitykite patys.

Animacines pasakas žiūrėti leistina tik vyresniems nei dvejų metų vaikams. Jaunesniems nerekomenduojama žiūrėti televizoriaus, nes tai trukdo jiems tobulėti.

Animaciniai filmukai tobulina visuomeninius įgūdžius. Juose būna nemažai personažų, kurie ką nors veikia drauge: padeda vieni kitiems, keliauja, gelbsti draugą. Vaikas stebi veikėjų elgesį ir emocijas, girdi stebuklingus žodžius „ačiū“, „prašau“, „atsiprašau“ ir mokosi mandagumo, pagarbaus elgesio, kad smagu draugauti, reikia padėti silpnesniems, paguosti. Tokia informacija ypač svarbi vaikams iki 7 metų, kurie nelanko vaikų darželio ar mažai bendrauja su bendraamžiais.

Pasakėlių pamokos

Klausydamasis pasakos vaikas girdi literatūrinę kalbą, kuri daug turtingesnė nei kasdienė. Mažylis sužino iki tol negirdėtų žodžių: „auksarankė", „šimtamyliai batai", „pilis", „slibinas", „burtininkas", „puota". Vaikui nė nereikia tų žodžių aiškinti, jis išsyk juos supranta intuityviai, iš konteksto. Taip savaime turtingėja vaiko žodynėlis. Ateityje jam neturėtų kilti kalbos problemų.

> *Trimečiai vaikai mėgsta kartoti žodžius. Tai naudinga lavinant kalbos aparatą. Tokio amžiaus vaikams labai tinka ir patinka eiliuotos pasakos.*

- Pasakos **moko vaiką pasitikėti savimi.** Kuklus ir silpnas pasakos herojus galiausiai pasirodo esąs gudresnis už kitus ir nugali. Tuo pasakoma: nors gyvenimas kupinas sunkumų, jei būsi atkaklus, geras ir panorėsi, tikrai galėsi sunkumus įveikti.
- Klausydamiesi pasakų **vaikai patiria įvairiausias emocijas**. Sužino ne tik kaip ištverti nemalonumus ir koks piktavalis blogiukas tuos nemalonumus kuria, bet ir kaip suvaldyti emocijas. Pasaka visada baigiasi laimingai. Kitaip tariant, ją vainikuoja teigiamos emocijos.

> *Pasakos moko:*
> ** kaip ištverti sunkumus realiame gyvenime,*
> ** kad svarbu pasirinkti teisingai (herojai prieina kryžkelę); kad neteisingai pasirinkus galima net žūti.*

Pasaka savam vaikui

Vaikui, kitaip nei suaugusiajam, sunku aptarti su kitu žmogum savo problemas, nes vaikas nemoka jų išreikšti žodžiais, be to, baiminasi suaugusiųjų pykčio.

Vaikui labai pagelbsti psichoterapinės pasakos (pavyzdžiui, Marijos Molickos „Psichoterapinės pasakos“, išleistos ir lietuviškai). Australijos psichologė Doris Bret (Doris Brett) siūlo tokias pasakas kurti ir patiems tėvams. Ypač tiems, kurie pastebėjo, kad jų vaikas yra bailus ar, priešingai, beatodairiškai drąsus, sunkiai prisitaikantis prie bet kokios naujovės ar permainos, nevėkšla, drovus. Išklausęs pasaką (su laiminga pabaiga), kurioje personažai panašūs į jį, vaikas greičiausiai pagalvos: „Jeigu jie sugebėjo, pavyks ir man.“

Kurdami pamokomąją pasaką savo vaikui laikykitės tokių taisyklių:

- **Įsigilinkite** į savo vaiko problemas, išgyvenimus ir jausmus. Suvokite padėtį ir pažvelkite į ją vaiko akimis.
- **Suformuluokite pagrindinę pasakos mintį.** Žaismingai papasakokite, kaip nesudėtingai galima išspręsti problemą. Pasitelkite savo ar kitų žmonių patirtį.
- **Sugalvokite pasakos veikėją,** kuris turėtų tokių pat bėdų kaip ir jūsų vaikas (bijo, nerimauja, nuogąstauja); vaikas galės susitapatinti su herojumi ir taps pasakojimo dalyviu.
- **Paminėkite stipriąsias puses ir teigiamus bruožus.** Dažnai nutinka, kad susitelkiama į neigiamybes, o teigiami dalykai nepelnytai užmirštami.
- **Pasakos pradžioje pasakokite tai, kas susiję su problema, o užbaikite pateikę problemos sprendimą.** Apsidairykite – namie pilna pasakų herojų: štai ant palangės šnekučiuojasi geros bičiulės gėlės, murzės lėkštės pykstasi plautuvėje, skraidyti atkakliai mokosi šluota.
- **Stebėkite savo vaiką:** kada jam įdomu, o kada – nuobodu. Vaiko veido išraiška pasufleruos, kaip pakreipti pasakojimą tinkama linkme.
- **Reaguokite į vaiko komentarus ir atsakinėkite į klausimus.** Tai padės pažvelgti į vaiko vidinį pasaulį. Jeigu atsakyti į vaiko klausimus nesugebate, peradresuokite juos vaikui, paklauskite jo paties nuomonės. Jeigu vaikas nežino atsakymo, galite kartu paspėlioti. Svarbiausia, ką mano pats vaikas. Tai padės suprasti, apie ką jis galvoja.
- **Sugalvokite laimingą pabaigą.** Svarbu, kad atomazga būtų naudinga jūsų vaikui, kad įtikintų, jog problemą galima išspręsti. Bet kokia abejo-

nė, kad kas nors nepasiseks, gali paskatinti vaiką ne ieškoti sprendimo, o pasiduoti.

- **Išsiaiškinę nesėkmės priežastis, papasakokite vaikui apie kitą vaiką:** apie jo bendraamžį, kuriam taip pat ne viskas sekėsi, bet jis stengėsi ir galų gale rado išeitį. Akcentuokite: artimieji labai didžiavosi tuo, kad vaikas nepasidavė, nors pasisekė tik iš septinto karto.
- **Pasakokite paprastai,** vaikui suprantama kalba, tiek ilgai, kiek vaikas sugeba išlaikyti dėmesį.
- **Atkreipkite dėmesį į savo būseną.** Svarbu, kad pasakotojo susijaudinimas ar nerimas nepersiduotų vaikui. Taip nutikus, tegu pasakoja kitas pasakotojas, o jūs pasiklausykite ir kaupkite patirtį.
- **Jeigu nepasitikite savimi, perskaitykite jau sukurtą pasaką, įsiminkite ir atpasakokite savais žodžiais.** Pakeiskite veikėjų vardus ir veiksmo vietą, kad ji būtų artima jūsų vaikui. Galite įterpti savų detalių.

Doris Bret sukūrė istoriją apie mažą berniuką, kuris negalėjo pakęsti, kai tetos, dėdės ir kiti giminaičiai puldavo jo bučiuoti. Vaikas sugalvojo juokingą išeitį. Jis susirado indą ir pripildė jį visokių dvokiančių skysčių. Vos pamatęs besiartinančias tetas, ketinančias jį išbučiuoti, berniukas žaibiškai kyštelėdavo pirštą į dvokalą ir pasitepdavo skruostus. Taip jis privertė giminaičius paisyti jo norų.

Bermudų trikampis: vaikai, tėvai ir televizorius

Virtualaus pasaulio pavojai

Šiuolaikinis vaikas, grįžęs iš mokyklos ar vaikų darželio, dažniausiai puola prie televizoriaus, nebent ant stalo jau garuoja pietūs ar vakarienė. O ir patys tėvai linkę patikėti vaiką televizoriui manais už kelių valandų ramybę.

> *Psichologai kovoja prieš virtualųjį pasaulį, nes jis gali padaryti žalos vaiko psichikai ir asmenybei.*

Jaunų tėvų įsitikinimas, kad žaisti su mažyliu galima ir blerbiant televizoriui (viena akimi žvilgčiojant į ekraną), kad tai nekenkia vaikui, – klaidingas. Tyrimai byloja ką kita.

> *Psichologai atliko eksperimentą: vienų–trejų metų vaikučius ir jų tėvus pakvietė pusvalandį pažaisti kambaryje, kuriame veikė televizorius, paskui – kai televizorius buvo išjungtas. Tyrimo metu jie stebėjo, kiek laiko tėvai ir vaikai kalbasi tarpusavyje, kiek tėvai įsitraukia į žaidimą su vaiku, ar atidūs vaiko klausimams, pasiūlymams, norams.*
> *Rezultatai: įjungtas televizorius, net jeigu į jį ir nežiūrima, neigiamai veikė tėvų ir vaikų bendravimą. Tėvai buvo ne*

tokie aktyvūs ir dėmesingi savo mažyliams. Televizorius pasiglemžė net ketvirtadalį vaikui skirto laiko.
Išvada: bendraudamas su vaiku išjunk televizorių.

Daugelis vaikų su televizoriumi susipažįsta jau pirmomis savo gyvenimo dienomis – bukai spokso į ekraną, saugiai gulėdami mamos ar tėčio glėbyje. Kas rodoma ekrane, jie nesupranta. Beje, nesupranta netgi dauguma jau ūgtelėjusių trimečių vaikų.

Trimečiai–penkiamečiai neturėtų žiūrėti televizoriaus ilgiau nei pusvalandį per dieną. Svarbiausia, kad vaikas neperimtų emocijų, liejamų iš ekrano. Žydrasis ekranas bruka tam tikrą bendravimo modelį, kuris nebūtinai bus teisingas. Tačiau vaikas tiki viskuo, nes neturi gyvenimiškos patirties.
Kodėl filmuko veikėjai pasielgė vienaip ar kitaip, vaikui turėtų paaiškinti tėvai.

Manoma, kad 8–13 metų vaikas prie televizoriaus ekrano neturėtų praleisti daugiau kaip 3 valandų per parą.

Paaugę vaikai mėgsta žiūrėti televizorių kartu su draugais (broliais, seserimis). Tokiais atvejais pats svarbiausias būna tas, kuris laiko nuotolinio valdymo pultelį. Vaikams patinka laidos, peršančios „savą" elgesio ir kultūros stilių, jiems smagu mėgdžioti ekrano žvaigždes. Kai žiūri keliese, greičiau priimami nauji elgesio modeliai.

Žiūri ar spokso?

Kai vaikas sąmoningai pasirenka, kurias laidas ar filmus žiūrės per televizorių, atrodo, lyg jis galėtų praplėsti pažinimo ribas. Tačiau taip būna retai. Daž-

niausiai televizorius įjungiamas iš nuobodulio – juk tai padaryti daug paprasčiau, negu paskambinti draugams, piešti ar žaisti kieme.

Nuobodžiaujantis prie televizoriaus vaikas nustoja fantazuoti, kurti savas neįprastas idėjas. Jam nebereikia įrodinėti, kad kažką gali, sugeba, kad su juo gali būti įdomu. Vaikas darosi apatiškas.

Daugiausiai laiko prie televizoriaus praleidžia savimi nepasitikintys ir mažai draugų turintys vaikai. Jie tampa nuolatiniais „spoksotojais", prie televizoriaus sėdi vis ilgiau ir vis mažiau suvokia, ką ten mato, nes tai jiems visai nesvarbu.

Nustatyti, žiūri vaikas televizorių ar tik spokso, galite pasidomėję:

- kaip jis žiūri: susikaupęs ar išsiblaškęs, pavargęs;
- ar tuo pat metu neužsiima kuo nors kitu (valgo, žaidžia);
- kokią laidą žiūri: lauktą ar atsitiktinę, vis perjunginėdamas kanalus;
- kaip stebi: kritiškai (gali papasakoti, ką matė, ir pasidalyti įspūdžiais) ar tik mestelės: „Neįdomu."

Žmogus nuolat trokšta naujų potyrių. Tyrimai byloja, kad tik nedaugelis pažiūri laidą ar filmą iki galo. Nustatyta, kad per vakarą TV kanalai perjungiami vidutiniškai 35 kartus. Vadinasi, televizijos programos vis rečiau žiūrimos norint sužinoti ką nors naujo. Dažniausiai televizorius naudojamas „laikui užmušti".

Užmiršta tradicija

Jeigu vaikas nuolat mato prie televizoriaus prilipusius tėvus, televizorius jam tampa trokštamu daiktu. Norėdamas būti toks kaip tėvai, vaikas sieks tapti valdymo pultelio šeimininku.

Šiais laikais žmonės, norėdami šeimoje išvengti konfliktų, randa primityviausią išeitį: pasirūpina, kad kiekvienas šeimos narys turėtų savą televizorių. Tradicija visiems drauge vakaroti ir žiūrėti pamėgtas laidas jau seniai tapo

atgyvena. Dabar televizorius stovi net vaiko kambaryje. Beje, senoji tradicija leido kontroliuoti, kiek laiko jis žiūri televizorių.

Nustatyta, kad vaikai, turintys savo televizorių, jį žiūri kelis kartus ilgiau nei žiūrintieji kartu su kitais šeimos nariais.

Už televizorių vaiko kambaryje sumokama itin aukšta kaina: vaikas darosi nekūrybingas, mažiau skaito knygų ar visai neskaito, laiko nebelieka nei piešimui, nei modeliavimui, o dažnai net mėgstamos pamokos mokykloje nebedomina. Vaiko akiratis labai susiaurėja.

Šiokia tokia išeitis: tegu vaikas televizorių žiūri kartu su seneliais. Jie turi laiko, kantrybės ir išminties, tad išklausys anūkėlį, pasidalys savaisiais įspūdžiais, paaiškins, jei vaikas ko nors nesuprato.

Kai valdo zombiai

Niekas nebesistebi, kad vaikai žiūri ne tik animacinius filmukus ar vaikiškas laideles. Degantys automobiliai, įspūdingi sprogimai, kovotojai, zombiai, žmogžudžiai... Tokie kraupūs vaizdai vaikams sužadina ir baimę, ir susižavėjimą. Baimę keliantys įvykiai ekrane verčia šiurpti ir krūpčioti, bet susižavėjimas neleidžia užsimerkti, tad siaubingi vaizdai stebimi plačiai atmerktomis akimis.

Vaikų psichologai seniai žino: tokie vaizdai neigiamai veikia augančio vaiko emocijas ir socialinius įgūdžius. Vaikas nepratinamas, tad ir negali susikaupti, pamąstyti.

Ramūs pasivaikščiojimai miške seniai pralaimėjo puolantiems zombiams ir pašėlusioms automobilių lenktynėms. Beje, vaikai trokšta vis stipresnių emocijų, tad nekeista, jog žiūri „siaubiakus“, nuo kurių kraupsta jų tėvai. Baisiausia, kad augantis žmogus gali ir kasdienybėje reikalauti vis aštresnių pojūčių.

Ką daryti?

Atsakymą žino visi: riboti zombišką malonumą!

Tėvams derėtų įvertinti:

- kiek laiko vaikas skiria mėgstamoms laidoms ir filmams,
- ar televizorius netapo pagrindiniu vaiko draugu,
- ar jūs patys su televizoriumi nesiejate bausmių („Prisidirbai – nebežiūrėsi“) ir pagyrimų („Buvai geras, tad galėsi pažiūrėti kovinį filmą, nors dar esi per mažas“).

> Suvokę, kad šeimoje viešpatauja televizorius, kuo skubiau nutraukite bukinančią telerutiną.

Galite paskelbti savaitės dieną be televizoriaus, galite ištremti televizorių į kaimą arba dar kur nors. Būtina ne tik išjungti televizorių, bet ir be reikalo jo neįjungti.

Vaikų piešiniai

Savamoksliai piešėjai

Visi pasaulio vaikai, nepriklausomai nuo šalies, kultūros ar ekonominės šeimos padėties, piešti pradeda maždaug nuo pusantrų metų. Normaliai besivystančio vaiko mokyti piešti nereikia. Patiems mažiausiesiems piešimas yra ne menas, o kalba, leidžianti perteikti tai, ko vaikas nemoka pasakyti žodžiais.

> *Vaiko, nupiešusio žmogeliuką su neįprastai didelėmis juodai užtušuotomis kojomis, paaiškinimas gali būti toks: jam skauda kojytes, nes jos sužalotos ar pavargusios.*

Mažiesiems piešimas – tokia pat natūrali veikla kaip ir žaidimas. Piešdamas vaikas lavina smulkiuosius judesius, kurie vėliau bus reikalingi mokantis rašyti.

> *Beje, pirmąsias keverzones panašiai pieš ir lietuviukas, ir japoniukas, nors vienas vėliau rašys raidėmis, o kitas – hieroglifais.*

Daugelis tėvų mano, kad jų atžalėlių piešinukai – keverzonės ir pirmieji galvakojai žmogeliukai – tai pirmas raštiškas užšifruotas vaiko pranešimas apie save. Tėvai norėtų tą raštą iššifruoti, bet padaryti tai nelengva, reikia turėti nemažai psichologijos žinių, būti krimtus psichologijos mokslo.

Tačiau yra ir kiekvienam gimdytojui žinotinų dėsningumų, bylojančių apie vaiko savijautą ir galimus raidos sutrikimus, psichologinio ar net psichinio pobūdžio problemas.

Piešinių tobulėjimo etapai

Keverzonės. Vaikas piešti pradeda maždaug nuo pusantrų metų. Brūkšniukų, rutuliukų, taškiukų ir raizgalynių autorius dar nereiklus kūrybinei aplinkai ir piešia kur papuola: koše ant stalo, sau ant rankovės, pagaliuku ant smėlio, pieštuku ant tapetų. Tokia kūrybinė aplinka pradedantįjį dailininką tenkins *iki trejų metų*. Ir vertinimams jis nebus įnoringas, svarbiausia, kad aplinkiniai, ypač tėvai, jo kūrybą gerbtų: nesistebėtų, neklausinėtų, ką nupiešęs, nemokytų nupiešti gražiau.

> Bet kokie vertinimai vaikui – nė motais, o kartais gali net sumažinti norą piešti. Šio amžiaus dailininkui svarbiausias pats piešimo procesas.

Siužetas piešiniuose atsiranda apie *ketvirtuosius* vaiko gyvenimo metus. Dažniausiai piešiamas neįmantrus žmogeliukas: taškas, taškas, rutuliukas. Tai – žmogus galvakojis.

Tobulėjam. *Keturmetis penkiametis* jau sugeba pavaizduoti „žmogišką“ žmogeliuką: su galva, pilvu, akimis, burna, į pagaliukus panašiomis rankomis ir kojomis.

Akivaizdūs panašumai. Šešerių septynerių metų vaiko piešiniuose tėtį ar mamą jau galima atpažinti iš šukuosenos, aprangos, kaklo ilgumo. Rankos jau bus su pirštais ir net lakuotais nagais.

> Šio amžiaus vaikų tėvams dar nereikėtų rūpintis vaiko gabumais, neverta baimintis, kad, jei nesuskubs savo atžalos lavinti, prapuls vienintelis genialus dailininkas giminėje.

Tačiau vertėtų sunerimti, jeigu vaikas apskritai nesidomi piešimu ar ketverių sulaukęs vis dar piešia nesuprantamas keverzones. Arba jei būsimas pradinukas negali pavaizduoti žmogaus su liemeniu, rankomis, kojomis, pagrindiniais veido bruožais (akimis, nosimi, burna), drabužiais, jei neperteikia aplinkos detalių. Tokiu atveju būtina apsilankyti pas vaikų raidos specialistą, psichologą, specialųjį pedagogą (vaiko raidos centre ar ankstyvosios korekcijos tarnyboje).

Piešiniuose užkoduoti ženklai

Pasistenkite vaiko piešinyje įžvelgti perteiktas emocijas.

- Ar piešinys linksmas ir šviesus? O gal dvelkia grėsmingu atšiaurumu? (Dėl objektyvumo paklauskite kitų namiškių, ar ir jie piešinyje įžvelgia tą pačią nuotaiką.)
- Kiek jus neraminančių piešinių piešia vaikas? Jeigu tik vieną, skelbti pavojaus nereikėtų. Juk ir suaugusieji kartais būna paniurę. Galbūt piešinio autorius tą dieną buvo pavargęs, supykęs ar įžeistas, tad ir piešinys nežaižaruoja džiugiomis spalvomis, jame nešviečia saulutė.

> *Jeigu vaiko piešinys piktas, liūdnas, negražus – viskas gerai, jis atliko savo misiją: vaikas piešdamas išliejo blogus jausmus ir jų atsikratė.*

- Piešinys gali padėti nustatyti, dėl ko vaikas blogai jaučiasi, ką skauda. Pasiūlykite vaikui nupiešti galvytę, pilvuką ar dantuką.

> *Man teko matyti piešinuką, kur pilvukas verkia didelėmis juodomis ašaromis, o skaudanti galvytė aprišta dideliu šaliku.*

Jeigu tokia „diagnostika" jums nepavyks, nenusiminkite. Pakartokite kitąsyk, kai aplinkybės bus palankesnės.

Dėl „negražių", niūrių piešinukų sunerimti reikėtų tik tada, jei 4–5 metų ar vyresnis vaikas tokius piešia daugiau nei keletą kartų ir ilgiau nei mėnesį, jeigu tie piešinukai bespalviai ar neįprastai tamsūs, žmogus piešiamas be pagrindinių kūno dalių, jei piešinys visai užtušuojamas ar suplėšomas, jei figūros labai mažytės, vos matomos, arba, atvirkščiai, netelpa popieriaus lape.

Stebėkite, ar ir pats „dailininkas" nepasidarė irzlus, piktas, liūdnas, pasyvus, užsisklendęs savyje.

Dera sunerimti, jeigu vaikas piešia žmones silpnomis kojomis, negalinčius pajudėti arba panašius į robotus, be veido, o pats konfliktuoja su bendraamžiais arba, priešingai, svarbiems suaugusiesiems (tėvams, darželio auklėtojai) nerodo nei pykčio, nei džiaugsmo.

Probleminių vaikų piešiniai

Galimas vaiko psichikos problemas atspindi tam tikras piešimo stilius.

- Hiperaktyvūs vaikai piešia labai chaotiškus piešinius su neaiškiais kontūrais; piešinių dažnai neužbaigia. Žmonės piešiniuose visada būna ne statiški, o juda, mojuoja rankomis, šaudo. Spalvinama nepaisant kontūrų ir simetrijos (viena žmogaus ranka gali būti nuspalvinama, o kita – ne).
- Į agresiją linkę vaikai piešia aštrius kampus. Net jų nupiešti žmonės būna keturkampiai, aštriais dantimis, ilgais nagais, didelėmis burnomis. Spalvina tamsiomis, akį rėžiančiomis spalvomis (dažniausiai juoda, raudona, ruda).
- Jautruolių ir kompleksuotų vaikų piešiniai būna arba labai blankūs, linijos neryškios, arba su daug tamsių dėmių. Piešinį vaikas daug kartų taiso, trina ir vėl piešia, tarsi negalėtų apsispręsti ir bijotų suklysti.
- Bailiukas piešia pagal patarlę „Baimės didelės akys": vaizduoja dideles žmonių ir kitų padarų akis.

- Menkavertiškumo komplekso kamuojami vaikai piešia mažus žmogeliukus su itin maža apatine kūno dalimi.
- Silpnų ir savimi nepasitikinčiųjų piešiniuose žmogeliukai mažyčiai, jie ne centre, o piešinio krašte.

Mažam vaikui – didelis pieštukas

Piešimo priemonės ikimokyklinukui – kuo didesnės, tuo geriau.

- Didelio formato piešimo popieriaus lapą lipnia juostele priklijuokite ant stalo, dar geriau – ant grindų, o geriausia – ant sienos. Didelis piešimo plotas nevaržys vaiko judesių, nors nėra garantijos, kad mažasis dailininkas „neišeis iš krašto" ir nepieš ant sienos ar grindų.
- Ant grindų patieskite gabalą seno linoleumo ar plastikinę staltiesę, mažąjį dailininką apvilkite drabužėliais, kurių negaila išteplioti, pasiruoškite drėgnų šluosčių ir popierinių rankšluosčių.
- Šio amžiaus vaikai labiausiai mėgsta piešti storomis trumpomis kreidelėmis, pieštukais, spalvotais žymekliais, tirštu guašu arba specialiais dažais, skirtais piešti pirštais.
- Tėvų pareiga nors viena akimi stebėti kūrybinį procesą. Esant reikalui, ramiai priminkite apie leistinus piešinio gabaritus.

Už bet kokias nenumatytas staigmenas atsakote jūs patys, suaugusieji. Taigi jei vaikas aprašinėjo sienas, galite pykti tik ant savęs, kad buvote neapdairūs. Nevalia kaltinti vaiko ar jį gėdyti, nes jis dar mažas, dar tik mokosi.

Gimę su interneto ženklu

Užrašas ant sienos: Mieli tėveliai! Mokykite savo vaikus valgyti kaire ranka. Vėliau sėdėdami prie kompiuterio jie jums už tai padėkos.

Įsiminiau vienos mamos išsakytą mintį: atrodo, kad šiuolaikiniai vaikai gimsta su kompiuterio klaviatūra rankose.

Šiuolaikiniai vaikai išties imlūs informacinėms technologijoms. Tačiau tai nereiškia, kad nerti į interneto džiungles jie turi patys vieni, be suaugusiųjų pagalbos ir – svarbiausia – priežiūros.

Ne visi tėvai nutuokia apie kompiuterius ir interneto vingrybes, dažnas svarsto, kaip pasielgti: leisti vaikui naudotis internetu ar drausti, jei leisti, tai nuo kada.

Valstybė įstatymais siekia apsaugoti mažus vaikus nuo begalinės reklamos įtakos, iš interneto kylančių grėsmių sveikatai ir gyvybei (vaikų grobimo arba reketavimo, jeigu vaikas atskleidė svarbią asmeninę informaciją).

Tačiau įstatymų kūrėjų tikslas – ne apriboti vaiko teisę naudotis internetu, o paskatinti tėvus aktyviau dalyvauti vaiko virtualiame gyvenime.

Šį siekį, kaip ir visus gerus, įgyvendinti nėra lengva. Joks įstatymas neprivers tėvų nuolat domėtis, ką internete veikia jų vaikas, neišmokys padėti vaikui atsirinkti jo amžiui tinkančios informacijos. Įstatymai tik skatina tėvus

skirti vaikui daugiau laiko. Tėvams privalu domėtis tuo, ką jų atžala veikia internete, nes virtuali erdvė nėra saugi.

Nustatyta, kad šiuolaikiniai vaikai prie kompiuterio praleidžia vidutiniškai 48 valandas per savaitę.

Mažųjų internautų tykančios grėsmės

- **Per menkos žinios apie internetą.** Tėvai, nusprendę leisti vaikui naudotis internetu, turi padaryti bent du dalykus: užtikrinti maksimalų internetinės aplinkos saugumą ir aktyviai mokyti savo vaikus tinkamai joje elgtis.

Nemažai tėvų nežino, kad Facebook'u naudotis leidžiama tik sulaukus trylikos metų (Ispanijoje – 14 m.). Tačiau šiuo metu vien JAV yra apie 5–7 mln. jaunesnių nei minėto amžiaus vartotojų. Nustatyta, kad JAV net 76 proc. tėvų jaunesniems nei trylikos savo vaikams patys padėjo sukurti Facebook'o profilį, melagingai nurodydami vaikų amžių. Tėvai nesugeba paaiškinti vaikams tokio draudimo priežasčių ir pasiduoda įkalbinėjimui sukurti profilį (ypač kai vaiko draugai tokį jau turi).

- **Jeigu vis dėlto nutarėte leisti savo atžalai „apsigyventi" internete**, žinokite, kad *Facebook'o* profilis gali būti arba **atviras** ir prieinamas visiems, arba **uždaras**, matomas tik ribotam žmonių skaičiui. Dėl saugumo vaikui reikėtų sukurti pastarąjį, kad pašaliniai jo nerastų. Internete viešinkite kuo mažiau informacijos apie vaiką (amžių, mokyklą, gyvenamąją vietą). Vietoj vaiko elektroninio pašto adreso nurodę savąjį, gausite pranešimus apie vaiko veiksmus: prašymus priimti į draugus, atsakymus į žinutes, tad nereikės ieškoti kitų kontrolės būdų.

Vaikai internetu naudojasi daug dažniau negu tėvai, bet apie jame slypinčius pavojus žino nedaug. Norėdami apsaugoti savo atžalą, privalote su ja nuolat apie tai kalbėtis. Galite paprašyti informatikos mokytojo, kad plačiau papasakotų apie interneto žalą ir naudą. Pasidomėkite įvairiais lankstukais, mokomaisiais filmais ir kita medžiaga, skirta norintiesiems saugiai naudotis internetu.

- **Pavojingos programos.** Nustatyta, kad daugiau negu pusė internetu atsisiunčiamų failų – nelegalūs. Įvairios programos, kurios gali vogti jūsų kompiuteryje esančius duomenis ir gadina įrangą – virtualaus pasaulio rykštė. Prieš vaikui sėdant žaisti kompiuterinius žaidimus, būtina patikrinti, kokių teisių šie žaidimai reikalauja. Teisės rodomos, kai žaidimas paleidžiamas pirmą kartą. Kai kurie žaidimai gali savarankiškai, žaidžiančiojo vardu, rašyti žinutes, matyti visus internetinius draugus ir pan.

Kad vaikas internete jaustųsi saugus, nepamirškite antivirusinių programų, taip pat ištrinkite nereikalingus duomenis. Vaikas turi žinoti, kokių svetainių dera vengti, kaip nesusivilioti siūlomomis dovanomis, kad nevalia spausti ant neaiškių nuorodų.

- **Ne visos internetinės svetainės skirtos vaikams.** Prieš leisdami vaikui naršyti internete, nustatykite aiškias ir griežtas taisykles. Tikrinkite, kur ir kaip dažnai atžala lankosi, kokią informaciją skelbia. Kol esate teisiškai atsakingi už savo vaiką, turite teisę žinoti, ką jis veikia virtualioje erdvėje. Vaikui nusikaltus, baudžiami bus tėvai ar vaiko globėjai.

Vaikui nebūtina žinoti, kad jo veiksmai buvo tikrinami (interneto naršyklės istoriją labai lengva ištrinti). Žinoma, nevalia žeminti vaiko, prikišti jam kiekvieną „nuklydimą" į žaidimų svetaines.

- **Drauskite viešinti svarbią asmeninę informaciją.** Įvairiuose socialiniuose tinklapiuose ar kitose svetainėse vaikai dažnai giriasi: „Nusipirkom naują televizorių, naują automobilį, man padovanojo brangų kompiuterį." Nepagalvoję paskelbia žinią, jog visa šeima išvažiuoja atostogauti į egzotinę salą, perspėja, nuo kada iki kada negalės bendrauti. Dalijasi asmeninėmis nuotraukomis, kuriose matyti jų kambarys ar visas butas (namas).

Vaikas įsitikinęs, kad informacija pasidalijo tik su interneto draugais, tačiau taip toli gražu nėra. Informacija gali būti prieinama ir piktavaliams, linkusiems plėšti butus ar į kitą prievartą. Vaikui būtina paaiškinti, ką galima viešinti, o ko negalima.

- **Internetinės patyčios.** Būtina vaikui paaiškinti, kad patyčios internete tokios pat skaudžios kaip ir realiame gyvenime. Tyrimai byloja, jog internete kaip nors pasityčiota beveik iš kas trečio vaiko: be jų žinios buvo platinama asmeninė informacija, jų vardu rašomos žinutės, platinamos kompromituojančios nuotraukos.

  Patyrusieji patyčias iš gėdos nebenori eiti į mokyklą, dėl to blogėja jų mokymosi rezultatai. O ilgalaikės neigiamos pasekmės gali lydėti visą gyvenimą.

Jeigu internete pastebėjote neigiamą informaciją apie savą ar svetimą vaiką, nedelsdami informuokite tinklapio administratorių ir paprašykite ją pašalinti. Galite kreiptis į teisėsaugos ar vaikų teises ginančias institucijas.

Jeigu pastebėjote, kad virtualioje erdvėje jūsų vaikas šaiposi iš kitų, imkitės priemonių: priverskite vaiką kuo skubiau pašalinti tokią informaciją, atsiprašyti įžeidinėjamo asmens. Skirkite vaikui bausmę: laikinai apribokite naudojimosi internetu laiką, būtinai tikrinkite naršyklės istoriją.

- **Pavojingi nepažįstamieji.** Tarptautinis tyrimas atskleidė, kad pusė Lietuvos vaikų internete bendrauja su realiai nepažįstamais asmenimis. Internete galima apsimesti kuo tik nori, ir tai vienas didžiausių pavojų. Piktų kėslų turintis vyras gali apsimesti miela mergaite, supratinga drauge, pavojingas sukčius – bendraminčiu berniuku. Virtualaus „bičiulio" įkalbėtas vaikas gali atskleisti slaptažodžius. Nusikaltėliai šią informaciją panaudos tikrai ne geriems darbams – vaikas (ir visa šeima) gali nukentėti nuo seksualinių maniakų, sukčių, šantažuotojų.

2011 m. Didžiojoje Britanijoje už pedofiliją nuteistas kalėti dvidešimtmetis aukų susirasdavo internetu. Kartu su pedofilų grupe jis nuskriaudė 139 mergaites iki vienuolikos metų.

Tėvai, nesidomintys vaiko veikla internete, negali kontroliuoti, su kuo atžala bendrauja, kokią informaciją gauna. Sunerimti privalu, jeigu pasikeitė vaiko elgesys: jis pasidarė piktas, irzlus, nusiminęs, nekalbus.

- **Priklausomybė nuo interneto.** Mokslininkai jau diskutuoja, ar nevertėtų priklausomybės nuo interneto priskirti prie jau žinomų kitų priklausomybių (alkoholizmo, narkomanijos). Nors vaikystėje kalbėti apie priklausomybę dar per anksti, kai kurie jos požymiai jau akivaizdūs.

Nustatyta, kad:

- kuo daugiau laiko vaikas praleidžia internete, tuo blogesni jo mokymosi rezultatai,
- turima įrodymų, kad tai kenkia psichologinei vaiko raidai,
- manoma, kad vaikai, ilgai lindintys socialiniuose tinkluose, neišlavina tiesioginio bendravimo įgūdžių, jiems sunkiau bendrauti betarpiškai, rasti temų pokalbiui.

Visai netrukus užaugs pirmoji interneto karta ir galėsime matyti interneto padarinius. Tikiuosi, jie bus ne tokie baisūs kaip pranašaujama.

7 skyrius

Mažos nuodėmės – kaip jų neauginti?

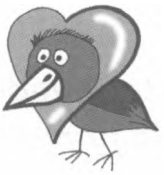
Šiame skyriuje sužinosite:

* Iš kur tas nelemtas agresyvumas.
* Apie vagiliavimo ir melo šaknis.
* Kaip sutramdyti pavydą.
* Kaip atpratinti vaiką kurstyti nesantaiką ir terorizuoti tėvus.

– Mamyte, kodėl tas dėdė ant scenos grasina tetai lazda?

– Jis ne grasina, o diriguoja.

– O kodėl tada ji taip rėkia?



Agresija

Taiki žmogaus prigimtis

Vaikui paklausus, kodėl vyksta karai, užmušinėjami žmonės, tėvai dažniausiai atsidūsta: „Tokie jau tie žmonės." Populiariausias iš kartos į kartą perduodamas įsitikinimas – kad žmogus iš prigimties yra agresyvus ir negali sutramdyti šio potraukio.

> *Psichologai ir žmogaus elgsenos tyrinėtojai jau seniai skelbia: tvirtinimai apie žmogaus agresyvią prigimtį – gryniausias melas.*

Nėra jokių įrodymų, kad žmogus iš prigimties pasmerktas prievartai ir smurtui. Nors rasime daug pavyzdžių, kaip žiauriai, negailestingai, net sadistiškai gali pasielgti žmogus su gamta, gyvūnais, kitais žmonėmis, net su pačiais artimiausiais šeimos nariais, vis dėlto toks elgesys nėra užkoduotas žmogaus genuose ir nėra paveldimas. Tai reiškia, kad mes negimstame agresyvūs, žiaurūs, priešiški ir naikinantys.

> *Žiauriai elgtis žmogus išmoksta dar būdamas vaikas. Itin agresyvus elgesys taip giliai įsitvirtina vaiko sąmonėje, kad užaugęs jis bus dar agresyvesnis. Kitaip tariant, mušeikos užaugę tampa agresoriais.*

Nelengva paisyti žinomų dėsnių

Tyrinėtojai, kalbėdami apie agresyvaus elgesio priežastis, šalia vaikų auklėjimo spragų ir klaidų mini ir dėsnius, kuriais mes vadovaujamės kaip biologinės būtybės:

- Įgimtas poreikis saugoti savo gyvastį (kovoti už būvį). Tai skatina varžytis su tikru ar tariamu priešu, o reikalui esant net jį nužudyti (arba nuo jo pabėgti).
- Būtinybė pratęsti gyvybę (daugintis).

> *Polinkis į žiaurumą – tai emocinės nebrandos ženklas.*

Nebrandaus žmogaus palydovai – patyčios, panieka, užgauliojimai, kito žeminimas, keikimasis. Psichologinės žiaurumo formos daugelį žeidžia net skaudžiau negu fizinė agresija.

Žiaurumams „nukenksminti" žmonija prasimanė daug būdų. Susikaupusių blogų emocijų atsikratome stebėdami, kaip ringe žudomi įsiutinti gyvūnai (per bulių ar gaidžių kautynes), kaunasi boksininkai. Taikios sporto varžybos irgi padeda atsikratyti agresijos, nors kartais ji veržiasi per kraštus.

> *Žmonės, kurie vaikystėje nukentėjo nuo smurtautojų, daug greičiau atpažįsta pavojingą situaciją ar smurtautoją (iš, regis, nereikšmingiausių požymių). Nepatyrusieji smurto to nesugeba.*

Piktumas auga kartu su vaiku

Skirtingo amžiaus vaikai į juos sunervinusią situaciją reaguoja skirtingai:

- 1–2 metų vaikas emocijas perteikia ribotai: pliaukši, stumia, rėkia, kandžiojasi.

- 2–3 metų vaikas priešinasi autoritetui ir kankina tėvus viską neigdamas.
- 3–4 metų vaikas jau moka kalbėti ir savo nepasitenkinimą gali išreikšti žodžiais. Jis sugeba suprasti, kodėl ir kas draudžiama.
- 4–5 metų vaiko pyktį lydi pirmieji keiksmažodžiai ir mušimasis. Tačiau vaikas sutinka, kad jo poreikiai gali būti patenkinami ne iškart.
- 6–7 metų vaikas – jau asmenybė, jau vadovaujasi savo nuomone, ypač jei nežino, ką toleruoja tėvai (toleruoja smurtą ar smerkia).
- 8–10 metų vaikas supranta gyvenąs tarp artimų žmonių ir įsivelia į pirmuosius rimtus konfliktus. Jis gina ir įrodinėja savo nuomonę.

Būna situacijų, kai motinos be reikalo įtarinėja vaikus esant agresyvius. Štai kūdikis kanda mamai, suduoda kumšteliu ir stebi, kaip ji reaguos. Arba mama stumte stumia savo vaiką paglostyti kitą mažylį, o vaikas jam suduoda. Šiam pravirkus, vaikas neišsigąsta ir nebėga šalin, o tik stebi rėkiantįjį. Tai nėra agresijos ženklai. Tiesiog reikia žinoti: vaikas iki trejų metų dar nemoka bendrauti, bet aktyviai tyrinėja jį supantį pasaulį. Jam ypač svarbu emocijos: rėkimas, juokas, verksmas, išgąstis. Visi šie tyrinėjimai vėliau padės vaikui išgyventi.

Vaikui augant, jo aplinkoje atsiranda vis daugiau žmonių. Draugų ratas itin padidėja vaikui pradėjus lankyti mokyklą. Ar vaikas taps agresyvesnis, priklauso nuo to, kaip jį priims ir vertins bendraamžiai. Jei nuolat atstums, su juo niekas nenorės bendrauti ar jis bus nuolat skriaudžiamas, didelė tikimybė, kad ir pats pradės elgtis agresyviai.

Geriausias pavyzdys – vadinamieji atpirkimo ožiai. Tai vaikai, kurie mokykloje kaip magnetas traukia skriaudėjus. Kiti negali praeiti pro juos neužkabinę, neniuktelėję ar kitaip nenuskriaudę. Tokio nelaimėlio kailyje dažnai tūno užsimaskavęs agresorius.

Pasyviai nirštantis žmogus aplinkiniams dažniausiai atrodo nepasitikintis savimi, piktas, kerštingas.

Ar stovėjimas kampe tikrai padeda auklėti?

Kaip tėvai moko savo atžalą elgtis neagresyviai? Ar pasitelkę vien taikius metodus? Deja, taikiai pedagogikai dažnai pritrūksta laiko, tad po kojomis besipainiojantis ir viską jaukiantis pyplys girdi ne tik šauksmus pakeltu tonu ir reikalavimus, bet ir gauna beržinės košės.

> Jeigu vien tik tramdote, dresuojate vaiką, užuot su meile pratinę jį elgtis tinkamai, nesistebėkite, kad susidursite su priešiškumu.

Priešiškumas skatina norą „duoti grąžos" skriaudėjui (tikram ar tariamam). Kadangi keršyti suaugusiesiems vaikas negali, susikaupusį pyktį jis išlieja ant mažesnių už save vaikų, gyvūnų, po ranka pasipainiojusių daiktų.

O štai su meile auklėjamas vaikas ilgainiui ima suprasti, ką daro ne taip, ir galiausiai išmoksta gailėtis ir atjausti. Tai pagreitinti gali tinkamas tėvų pavyzdys.

> Vienas tėvas, įsiutintas žiauraus penkiamečio sūnaus elgesio su viščiuku, buvo bepaimąs diržą, bet... pritrūko ryžto, nes niekada nebuvo mušęs vaiko. Tad, užuot trenkęs sūnui, jis taip smarkiai sudavė diržu sau per ranką, kad iš žaizdos ištryško kraujas. „Tėveli, nereikia!" – sušuko sukrėstas berniukas ir apkabinęs tėvą pradėjo atsiprašinėti, prisiekinėjo daugiau niekada nieko nebeskriausiąs. To pažado jis nepamiršo ir kai jau augino savo vaikus.

„Mušeika – kapeika, raudona batareika"

Jei muštynės būtų menkniekis, o mušeika – tevertas sudilusio pinigo, nebūtų reikalo atskirai kalbėti apie šią labiausiai paplitusią agresijos apraišką.

> Apklausos byloja, kad vienam iš trijų vaikų iki 15 metų amžiaus yra tekę įsivelti į muštynes.

Anot elgsenos tyrinėtojų, tėvai tvirtina muštynėms nepritariantys. Kai ši tėvų nuostata tvirta, jų vaikai, nors ir apstumdomi ar erzinami, į muštynes stengiasi nesivelti.

> Amerikiečių psichologai patvirtino: vaiko polinkis muštis tiesiogiai susijęs su jo tėvų požiūriu į smurtą.

Psichologai apklausė apie porą šimtų 10–15 metų amžiaus vaikų. Jiems buvo pateikti tokie klausimai:

- ar įstengia tvardytis, kai jį supykdo kitų veiksmai,
- ar vengia muštynių pasitraukdamas, kol jos dar neįsiplieskė,
- ar atsako tuo pačiu, jei kitas stumteli ar trenkia,
- ar nuo muštynių (nepriklausomai nuo priežasties) atgraso mintis, kad namie gaus pylos;
- ar šeimoje muštynės vertinamos kaip vienintelis pelnytas atsakas bet kokiam užpuolikui.

> Išvados padarytos štai tokios:
> * muštis labiau linkę tie vaikai, kurių namuose į smurtą žiūrima palankiai, vadovaujantis taisykle „nebūk liurbis, neužsileisk" ir „duok atgal". Tokie tėvai mano, kad, skatindami vaiką atsilyginti skriaudikui, padės vaikui išmokti apsiginti.

* Nemažai tėvų apie muštynes su vaikais apskritai nekalba. Vaikas vadovaujasi savo protu, nes nežino, ką toleruoja tėvai.

Tyrimų pagrindu buvo suformuluoti patarimai tėvams:

- Vaikai kopijuoja tėvus, todėl pastarieji turi būti pavyzdys savo vaikams ir netoleruoti smurto. Nevalia smurtauti ir patiems.
- Tėvai turėtų kalbėtis su vaikais apie tai, kaip konfliktus išspręsti taikiai.

Vagiliukai

Atsitiktinumas ar gėdingas įprotis?

Vaiko kišenės prikimštos iš kažkur gautų saldainių. Iš tėvų kišenių mįslingai dingsta smulkūs pinigai. Vaiko taupyklė vis pilnėja. Šie, regis, nereikšmingi dalykai kelia tėvams susirūpinimą: ar tik jų atžalėlė nevagiliauja? Juk vaikelis – dar tik darželinukas, o ir giminėje nebuvo ilgapirščių.

Tokio nerimo pagrįstumas priklauso nuo kelių aplinkybių:
** vaiko amžiaus,*
** jo nuoširdumo apgailestaujant dėl blogo elgesio,*
** netinkamo elgesio (melavimo, vagysčių) dažnumo.*

Ar atsitiktinis vagiliavimas taps gėdingu įpročiu, labai priklausys nuo tėvų požiūrio ir nuobaudų. Žodinis pamokymas trimečiui už nugvelbtą iš parduotuvės žaislą – veiksmingas, bet aštuonmečiui tai bus tik tušti žodžiai.

Anot psichologų, daugumos vaikų gyvenime būna vagiliavimo ir melavimo laikotarpis, bet paprastai jis labai trumpas. Penkerių metų vaikas jau privalo suprasti, kad vagiliauti nevalia.

Tai nereiškia, kad iki penkerių tėvai ir auklėtojai į tokį vaiko elgesį turėtų žiūrėti pro pirštus. Jau pirmą kartą nutvėrus vagiant, privalu vaikui suprantamu būdu paaiškinti tokio elgesio žalą ir nubausti vaiką.

Kita vertus, nevalia perlenkti lazdos. Kartais vaikas iš draugo namų parsineša automobiliuką, o tėvai mintyse jau regi tikro automobilio vagystę po dešimties metų ir avansu skiria vaikui bausmę, šiuo atveju nepelnytą.

Mažų vaikų sąžinė negraužia

Dvimečiai–keturmečiai dažnai pasisavina jiems patinkantį daiktą, nekvaršindami sau galvelės, kam jis priklauso ir kodėl negalima jo pasiimti. Tai pastebėjusios mamos sutrinka. Joms atrodo, kad geriausias būdas šito išvengti – apskritai neleisti vaiko į svetimus namus.

> *Tai neteisinga. Vaikas praras draugus, ilgainiui jo niekas ir nebekvies į svečius ir net žiūrės įtariai.*

Psichologai teigia, kad vagiliauja ne kiekvienas vaikas, bet kiekvienas bent kartą troško turėti svetimą daiktą.

- **Iki penkerių metų** vaiko logika byloja: jeigu aš noriu to daikto, tai galiu jį ir paimti. Kad galvelėje įsitvirtintų sąvokos „mano" ir „tavo", reikia laiko ir patirties.
- **Penkiametis** jau žino, kad negerai imti kitiems priklausančius daiktus, kad ir kaip jų geistum. „Tu esi kitas žmogus, skiriesi nuo manęs, tad ir tie daiktai yra tavo."

> *Mažuosius auklėti lengviau, jeigu vaikas nuo mažens turi savo kambarį ar savo kampą, savo lovelę, drabužėlių, žaislų, jei nuo kūdikystės buvo mokomas dalytis daiktais su kitais šeimos nariais, jų paprašydamas ir padėkodamas.*

Beje, vyriausieji ar vienturčiai vaikai vagiliauja ir įtraukia kitus dažniau nei kiti. Regis, vaikas turi viską, bet jam vis negana.

Penkiametis Benas, pamatęs prekybos centre ryškiai geltoną ančiuką, nieko nelaukdamas ima jį nuo lentynos ir įkyriai zirzia, kad mama jį nupirktų. Šiai nepasidavus įkalbinėjimams, vaikas, rodos, susitaikė su mintim, kad ančiuko negaus. Tačiau automobilyje sodindama vaiką į kėdutę mama pamato geltonąjį ančiuką – pasirodo, sūnus slėpė jį po striuke. Berniukas dėl to nesijaudina nei kaltas, nei susigėdęs. Priešingai, spokso įžūliai, netgi didžiuodamasis, kad taip sumaniai apgavo mamą.
Beno mamos elgesiui pritartų visi elgsenos specialistai: ji paaiškino sūnui, kad jis pasielgė blogai, nes žaislą iš parduotuvės pavogė. Čiupusi už rankos verkiantį ir ant jos supykusį vaiką, ji grįžo į parduotuvę, liepė atiduoti žaislą ir atsiprašyti.

Vagiliavimas vaikų darželyje

Darželio auklėtojos nuolat turi problemų su vienu ar keliais vaikais. Tai jie pasisavina kitų vaikų žaislus, atsineštus iš namų, tai darželiui priklausančias knygutes, spalvotus pieštukus, trintukus.

Vieno vaikų darželio auklėtoja stebėjo taip besielgiančią keturmetę Giedrę. Kai vaikai rengdavosi popiečio miegui, mergaitė į savo paltuko kišenes slapčia prisikraudavo pieštukų, trintukų, spalvotų kreidelių, žaislų. Auklėtoja apieškodavo Giedrės kišenes kiekvienos dienos pabaigoje ir vis ką nors rasdavo. Vaikų noras paimti svetimą patinkantį daiktą būna toks stiprus, kad tiesiog neišeina jam atsispirti. Matyt, taip nutiko ir Giedrei.

Šio amžiaus vaikų elgesio kontrolės mechanizmai dar labai silpni, o supratimas, kas gerai, o kas blogai, – menkas. Dažnai už, regis, menkniekio slypi didesnė problema. Galbūt mergaitei trūko artimųjų dėmesio? Arba būna, kad vaikas neturi draugų ir tada nevalingai ieško jiems pakaitalo.

Kad ir kokios būtų vagiliavimo priežastys, jos pažeidžia kitų vaikų teises. Suaugusiųjų uždavinys – sulaikyti vagiliuką ir išmokyti jį gerbti kitų nuosavybę.

Tai galima padaryti žengiant kelis žingsnius:

- Pirmiausia būtina vaikams paaiškinti elgesio taisykles ir kad nevalia imti daiktų, kurie yra ne tavo.
- Vaikas pats turi grąžinti pasisavintus daiktus, bet nereikia jo versti atsiprašyti.
- Svarbu išsiaiškinti tokio elgesio priežastis.

Auklėtoja gali tiesiai pasakyti vaikui: „Žinau, tau patinka žaislas, bet jis priklauso Jurgai. Paprašyk jos.“ Arba: „Žinau, kad labai nori to automobiliuko, bet jis yra darželio ir tu negali neštis jo į namus.“

- Dera pasakyti vaikui: „Prieš ką nors imdamas pagalvok, kieno tas daiktas. Jeigu jis priklauso kitam, reikia paprašyti leidimo. Jei leidimo negausi, teks to žaislo atsisakyti. Jei gausi, pažaidęs turi atiduoti savininkui ir padėkoti.“
- Reikėtų pasistengti atitolinti pagundą. Vaikų atsineštus daiktus galima sudėti į atskirą dėžę ir padėti ją vaikams nepasiekiamoje vietoje. Tada darželio auklėtoja galės kontroliuoti skolinimosi procesą.
- Vaikai labai mėgsta iš darželio parsinešti kokį žaislą. Todėl galima sudaryti skolinimosi fondą: vaikui leisti parsinešti žaislą ar knygelę į namus,

bet tegu jis pažada tą daiktą grąžinti (galima net įpratinti raštu pasirašyti po pasižadėjimu). Taip bus pamažu ugdoma vaiko atsakomybė už savo veiksmus.

Vagystės mokykloje

Mokyklinio amžiaus vaikas jau puikiai žino, kad kėsintis į kito nuosavybę draudžiama – už tai net baudžiama kalėjimu. Ir vis dėlto paaugliai dažnai vagiliauja.

Yra keletas tokio elgesio priežasčių: siekiama iš svarbių žmonių sulaukti daugiau dėmesio, trokštama pademonstruoti savo pranašumą prieš bendraamžius, kartais vagiama iš kerštо.

Devynmečio Viliaus mama negalėjo skirti daug dėmesio vyresnėliui, nes rūpinosi trijų savaičių jaunėliu. Vyresnysis apie save priminė tada, kai į namus buvo parvežtas policijos automobiliu. Pasirodo, vaikas buvo sugautas prekybos centre vagiantis šokoladuką. Įžūlus jo žvilgsnis bylojo: „Gal bent dabar pasirūpinsi manimi?“

Mokyklinukai dažniausiai vagia stebint kitiems bendraamžiams – kad būtų jų pripažinti, parodytų, „ką sugeba“, neva nebijo nei draudimų, nei būti sugauti.

Keturiolikmetė Jonė iš mokyklos pavogė kompiuterinę programą, nors neturėjo kur jos panaudoti. Taip ji atkeršijo klasės auklėtojai už patirtą neteisybę.

Paaugę vaikai bene dažniausiai pradeda vagiliauti tada, kai koks nors svarbus ir brangus žmogus dingsta iš jų gyvenimo. Tokiu nevykusiu būdu jie bando įveikti stresą ir bent simboliškai susigražinti praradimą. Dažniausiai taip atsitinka tėvams skiriantis ar jau išsiskyrus.

Vagiliaujama visai ne dėl pinigų ar daiktų stygiaus, bet dėl noro vėl pamatyti išsiskyrusius tėvus drauge sprendžiančius šeimos problemas, besirūpinančius savo vaiku.

Rimtos problemos rimtas sprendimas

Jeigu vaikas apsivogė, dar nereiškia, kad tėvai – blogi ar kad vaikas užtraukė gėdą visai giminei. Tačiau būtina sureaguoti iškart (nesiviliant, jog tai nebepasikartos).

- Pirmiausia reikėtų išsiaiškinti tokio elgesio priežastis (jų gali būti ne viena) ir visus su vagyste susijusius faktus. Tik tokia veiksmų seka padės išvengti beprasmio klausimo: „Ar tu vogei?“ (Taip paklausę paskatinsite vaiką meluoti ir meluosite patys; juk jau žinote, kad vogė.)
- Paskui sudaroma „pasitaisymo programa“: vaikas turi atsiprašyti ir atsilyginti už pavogtą daiktą. Ir atlikti bausmę (galima tam tikrą laiką apriboti vaiko mėgstamą veiklą, laikinai atimti privilegijas; kraštutiniu atveju vaikas siunčiamas į pataisos įstaigą).
- Jei vaikas ir toliau vagia ir negali kontroliuoti savo elgesio, reikėtų kreiptis į elgsenos specialistus ar gydytojus, nes tai jau gali būti psichinė negalia – kleptomanija.

Lepinimas

Lepinami ir popinami

Ko tik tėvai nepadaro dėl savo vaikų laimės. Iš kailio neriasi, kad tik jų atžalai nieko netrūktų ar bent jau būtų ne prasčiau kaip pas kitus. Būna, sunervina net menkiausias įtarimo šešėlis, kad vaikeliui neišgali ko nors nupirkti, padovanoti ar gauti.

> *Veikiausiai tėvai nevalingai prisimena apribojimus, vargus ar nusivylimą, pačių patirtus vaikystėje. Lepindami savo vaikus, tai yra pirkdami jiems geidžiamus daiktus, jie klaidingai mano darą gera vaikui.*

Tačiau iš daiktų sudėliotame lepinimo kataloge nėra pačių vertingiausių dalykų, kurie praturtintų augančio žmogaus vidinį pasaulį. Vos gimus mažyliui, daugelis tėvų prisiekia sau padarysią viską, kad vaikas būtų laimingas (ir tą pažadą tęsi), tačiau vis dažniau galime pamatyti nuobodžiaujantį ir nepatenkintą kūdikį, sėdintį tarp gausybės įmantriausių žaislų. Arba suirzusį mokinuką, kuriam nauja riedlentė ar madingi marškinėliai po dienos kitos tampa „seniena".

> *Kadaise lepinimas buvo aukštuomenės yda, o dabar juo užsikrėtė visi visuomenės sluoksniai.*

Tiek turtingų, tiek ir minimalias pajamas gaunančių tėvų vaikai jau ne tik pageidauja ko nors konkretaus, bet ir išsireikalauja. Net kukliausiai gyvenančios šeimos, išskyrus tas, kur vaikais visai nesirūpinama, stengiasi gyventi taip, kad niekas neprikaišiotų, esą tėvai blogi, nes jų vaikai neturi daiktų, kuriais apsikarstę bendraamžiai.

Dovana pirmo gimtadienio proga

Tikriausiai visiems tėvams, o ypač seneliams, teko išgirsti replikų, kad per daug lepina vaikus. O kas yra „išlepintas vaikas"? Kur riba tarp rūpinimosi ir lepinimo?

> Anot vaikų vystymosi raidos specialistų, kūdikio išlepinti neįmanoma. Pirmais gyvenimo metais vaikas verkia, kai jam iš tikrųjų ko nors trūksta ar kas negerai. Taip elgdamasis jis nemanipuliuoja nei tėvais, nei kitais juo besirūpinančiais žmonėmis. Tad neteisi močiutė, perspėjanti mamą, kad neimtų vaiko ant rankų, vos tik jam pravirkus (neva kad šis neišleptų).

Tokia replika sukelia vidinę sumaištį, nes motiniški jausmai skatina atsiliepti į vaiko verksmą. Močiutė teisi tik dėl ateities – neilgai trukus verksmu vaikas iš tiesų ims reikalauti dėmesio.

> Kūdikystėje, kol vaikutis nesugeba pats keisti kūno padėties, dažnai imti vaiką ant rankų ir priglausti – būtina. Tyrimais įrodyta, kad skubus tėvų reagavimas į kūdikio iki metukų nepasitenkinimą ar verksmą – tai įrodymas, kad prireikus tėvai visada atskubės į pagalbą.

Taip vaikui iki metukų leidžiama pajusti, kad pasaulis yra saugi vieta gyventi.

Mažyliui paūgėjus, išlepinsite jį tada, kai suteiksite per daug laisvės, nenubrėšite leistinų ribų, leisite elgtis įžūliai.

Apetitas auga bevalgant

- Ikimokyklinukai trokšta naujų daiktų. Tai gali būti spalvinimo knygelė ar nauji pieštukai. Daikto dydis ar brangumas – ne taip svarbu, svarbiausia, kad būtų naujas.
- 9–10 metų vaikai, jeigu visi jų norai pildomi, jau yra lepūnėliai. Pasekmės: nemokėjimas jaustis laimingam, jeigu nepatenkinamas įgeidis.
- 13–16 metų išlepinti vaikai tėvams kelia daug rūpesčių. Jie gali būti užsisklendę, linkę į depresiją, gali neturėti draugų, prastai mokytis, nesutarti su aplinkiniais, nemokėti siekti tikslų.

Meilė nelygu lepinimas

Meilė skiriasi nuo lepinimo. Meilės vaikams niekada nebūna per daug. Tačiau tėvai, nemokantys jos tinkamai išreikšti, vieną dieną netikėtai susizgrimba, kad jų angelėliui išdygo ragiukai. Nesibaigiantys įnoriai ir aplinkinių šokdinimas – akivaizdūs ženklai, kad vaikas tapo lepūnėliu.

Kokie tai ženklai?

- Namie – kaip restorane. Vaikui atsisakius valgyti tai, kas padėta ant stalo, viską metus skubama gaminti jo pageidaujamo patiekalo. Jei taip nutinka retai – nieko blogo. Visiems pasitaiko dienų, kai nė už ką nesinori kotletuko su bulvių koše. Tačiau nuolatiniai „jaunojo restorano kliento“ protestai – jau rimtas signalas, kad kažkas čia ne taip.
- Pykčio priepuoliai. Natūralu, kad dvejų trejų metukų mažylis pradeda suvokti save kaip būtybę, turinčią ir galinčią pareikšti savo nuomonę. Nepriklausomybė demonstruojama griežtai atsisakant vykdyti tėvų prašymus. Tačiau kai penkerių šešerių metų vaikas spiegdamas griūva ant grindų, nes negavo to, ko norėjo, tai jau nenormalu.

Mažiukų vaikų pykčio priepuoliai – tai emocijų išraiška, o vyresnių – jau manipuliacijos priemonė.

- Stipri priklausomybė nuo tėvų. Jeigu vaikas negali užmigti vienas, jei nenori būti pas močiutę ar su aukle, puola į isteriją kiekvieną rytą, kai reikia eiti į darželį ar mokyklą – tai nėra gerai. Kūdikis yra priklausomas nuo tėvų, tačiau ūgtelėjęs vaikas turi išmokti saugiai jaustis ir bendrauti įvairių žmonių draugijoje.
- Grįžimas į praeitį. Jeigu darželinukas elgiasi kaip kūdikis, o mokyklinukas – kaip darželinukas, tai byloja apie sutrikimą, kurį reikėtų koreguoti. Nenormalu, jei pirmokas reikšdamas pyktį ima spardytis, kumščiuotis ar kandžiotis. Tai byloja, kad vaikas nesijaučia saugus ir nemoka tinkamai išreikšti savo emocijų ir poreikių.

Problema – ne vaikas, o patys tėvai

Akivaizdu, kad problema – ne išlepęs vaikas, o tėvų elgesys. Tai jie kalti, kad mažylis auga įnoringas ir nervingas.

Psichologai pastebėjo, kad vieni tėvai vaiką lepina sąmoningai, kiti – nevalingai, nesuprasdami, kokių pasekmių tai turės vaikui (ir jiems patiems) ateityje.

Tėvai savo vaikus lepina dėl įvairių priežasčių. Štai kelios iš jų.

- Graužia kaltė. Taip nutinka, kai: per mažai laiko skiriama vaikui; dėl užslėpto pykčio, kad mažylis neleidžia laisvai gyventi; dėl to, kad vaikas buvo be reikalo apšauktas ar nubaustas. Greičiausias būdas vėl pamatyti vaiko šypseną – nupirkti jam naują daiktą arba leisti daryti tai, ko daryti paprastai neleidžiama.

Tačiau psichologai įsitikinę: vaiko lepinimas kaltės jausmo nenuslopins, atvirkščiai – jį sustiprins.

Geriausia atvirai pripažinti, kad jaučiatės kalti, ir, jeigu įmanoma, pašalinti priežastį. Tarkim, pamiršę buities darbus, skirkite vaikui visą savaitgalį. Kai padėtis sudėtingesnė (pavyzdžiui, jaučiate nepaaiškinamą pyktį vaikui), derėtų kreiptis į specialistus.

- Baiminamasi, kad susipykus vaikas nemylės. Nesunku pastebėti, kad vaikai noriai bendrauja ir dalijasi emocijomis su tais, kurie jiems rodo dėmesį. Tačiau dovanos bendravimo neatstos ir nesustiprins draugystės.
- Kerštaujama savo tėvams. Žmonės, turėję labai griežtus tėvus, savo vaikus nori auklėti priešingai. Niekada nepatyrę švelnumo, nesulaukę dėmesio, savo atžaloms viso to negaili – nori duoti keliagubai daugiau. Perdozavimas dažnai virsta lepinimu. Deja, šitoks elgesys – toks pat kenksmingas kaip ir tėvų šaltumas.
- Išsiskyrusius tėvus graužia kaltė. Jie lepina savo vaikus, nes mano sugriovę jų gyvenimą. Esą vaikas jau ir taip nuskriaustas, nes negali kasdien bendrauti su tėčiu (mama), tad turi teisę gauti viską, ko tik užsigeidžia. Kad ir kaip būtų sunku vienišiems ar išsiskyrusiems tėvams, vertėtų prisiminti, jog lepinimas prie gero neveda. Daug išmintingiau išauklėti vaiką protingu, atsakingu žmogumi.
- Tėvai labai pavargę. Kai kurie tėvai taip pavargsta darbe, kad grįžę namo neturi nei noro, nei jėgų žaisti su vaiku. Norėdami, kad jis pabūtų vienas ir neliūdėtų, tiesiog nuperka jam dar vieną žaislą. Geriau jau taip susiplanuoti dienotvarkę, kad turėtumėte laiko pabendrauti su vaiku.
- Nenoras suvokti pasekmių. Lepinimas tokiu atveju tiesiog įsišaknija. Nors seneliai ir aplinkiniai mato, kad tėvai persistengia, paaiškinti jiems apie žalą negali, nesugeba arba mano, neva kištis nemandagu.

  Negalintieji atvirai pasikalbėti su lepūnėlio tėvais galėtų padovanoti jiems knygą ta tema arba šiaip padiskutuoti apie vaikų auklėjimą. Tie, kurie pasiryš išsakyti nuomonę, greičiausiai žinos ir pagrindinę lepinimo priežastį.

- Malonumas lepinti. Kartais palepinti mylimiausius žmones – malonu ir gera. Naujas žaislas mažyliui ar madingas drabužėlis be jokios progos – nieko blogo. Tačiau jokiu būdu ne kelis kartus per savaitę, juolab ne tada, kai vaikai dovanų tiesiog reikalauja.

> *Tėvų noras išmokyti vaikus džiaugtis gyvenimu – teisingas, bet tai turėtų būti daroma mėgaujantis mažomis smulkmenomis, o ne kasdien einant pirkti naujo daikto. Pabandykite kasdien valgyti tortą ir pamatysite, kad jis greitai atsibos ir nebedžiugins.*

Kaip neišlepinti vaiko

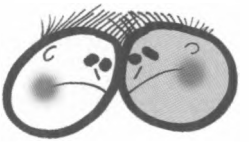
Gerai, kai tėvai gana anksti susigriebia, kad namuose gyvena monstriukas, visus priverčiantis suktis vilkeliu. Kuo vaikas mažesnis, tuo lengviau keisti jo elgesį ir įpročius. Tėvai tiesiog turėtų turėti aiškų tikslą ir būti nuoseklūs jo siekdami.

> *Pamokslavimas ir rėkimas – pačios neefektyviausios auklėjimo priemonės. Prarasdami kantrybę ir atvirai demonstruodami pyktį tėvai rodo vaikui netinkamą pavyzdį. Jeigu jie patys elgiasi kaip išlepinti vaikai, dar nereiškia, kad vaikas elgsis kaip sumanus suaugęs žmogus.*

- Parėję namo ramiai aptarkite parduotuvėje patirtus įspūdžius renkantis prekę ir ją perkant. Vaikams būtina paaiškinti, kad pinigų reikia ne tik pirkiniams, bet ir buto nuomai, draudimui, benzinui. Pasikalbėkite apie vienadienius pirkinius ir naudingus ilgalaikius, kuriems reikėtų sutaupyti pinigų.

- Nepeikite vaiko noro turėti kokį nors daiktą, neva jūs, tėvai, geriau žinote, ko jam reikia. Nesakykite ir: „Tu protingas vaikas ir pats supranti, kad tai užgaida, kvailas kaprizas, be kurio galima apsieiti.“ Už kiekvieno kaprizo slypi koks nors rimtas poreikis.
- Neleiskite, kad vaikas jus išprovokuotų žodžiais „nemyliu tavęs“ arba verksmu. Nebijokite pasakyti savo atžalai: „Ne!“, tačiau būtinai paaiškinkite priežastį. Vaikai neužauga be žodžio „negalima“: negalima parduotuvėje išsirinkti kelių žaislų, negalima kaimynų mergaitei žerti į akis smėlio ar atimti pageidaujamą žaislą.
- Vaiko skatinimas gražiai elgtis byloja, kad tėvai tai supranta ir tikisi gero elgesio: mandagaus pasisveikinimo, laiku ištartų žodelių „prašau“, „ačiū“. Vaikui pasielgus mandagiai, dera jį pagirti. Tai – daug paprastesnis ir malonesnis auklėjimo būdas nei bausmės už netinkamą elgesį.
- Atvirais pokalbiais šeimoje. Tėvai visada gali pasinaudoti savo pranašumu ir paraginti vaiką pasikalbėti. Galite susėsti ir kartu su vaiku surašyti jo poreikių sąrašą, pradedant nuo svarbiausiųjų. Išsiaiškinkite, ko vaikas galėtų atsisakyti ir ko – ne. Tik įgyvendinus svarbiausią pirmąjį poreikį, gali ateiti eilė kitiems.
- Reikalaukite nuosekliai. Tėvai visada turi tesėti pažadą. Jei leidote parduotuvėje išsirinkti tik vieną žaislą, nenumokite ranka: „Ai, tegul pasiima dar ir lėlę, kad tik neverktų.“ Tai tik patvirtins išbandytą taisyklę: jei verksi, gausi visko, ko užsigeidi.

Atminkite: vaiko meilės ir prieraišumo nupirkti nepavyks. Neturėkite iliuzijų!



Vaikų melas

Dvejų metų vaikas jau gali sąmoningai meluoti. Šis gebėjimas atsiranda išmokus vaikščioti.

Mitai apie vaikų melą

Sakoma, kad vaiko lūpomis kalba tiesa. Tačiau tėvai, kasdien girdintys savo atžalas meluojant, žino, jog tai tėra gražus mitas. Greičiausiai jį sugalvojo suaugęs žmogus, kuris buvo didesnis melagis už vaikus.

Tėvai su vaiko melu susiduria vos šiam pradėjus kalbėti.

Iš šokoladu ištepliotos burnelės liejasi saldi pasaka, kad mažylis tikrai nelietė stalčiuje padėtų saldainių, ar akiplėšiškai tvirtinama, esą piešinį ant naujų tapetų nupiešė kažkas svetimas, o mamos mėgstamiausią puoduką sudaužė ir jos kosmetiką išlaižė katinas. Ko tik neprisigalvoja mažieji gudručiai, kad išvengtų bausmės.

Melas – visuotinis reiškinys: meluoja maži ir dideli, jauni ir seni, vyrai ir moterys. Meluojama visame pasaulyje. Toks melo „populiarumas" verčia abejoti, ar šito galima kaip nors išvengti.

Visi elgsenos tyrinėtojai sutartinai teigia, kad vaikų melas yra natūrali jų emocinio ir protinio vystymosi dalis. Meluoti – normalu (kaip ir mokytis sėdėti, vaikščioti, kalbėti).

Tai nereiškia, kad nuo mažų dienų pradėjęs meluoti ateityje bus išdavikas, melagis ar nepatikimas. Melas turi priežastis, tad svarbiausia nepražiopsoti problemų, kurios už to melo slypi.

Melas linkęs tobulėti

Maži vaikai sunkiai skiria teisybę nuo prasimanymų ir fantazijų. Jie anksti prisigalvoja visokiausių istorijų ir įsivaizduojamų draugų. Tai būdinga viso pasaulio vaikams.

Meluoti pradeda jau dvimečiai, tačiau jie dar nemoka kurti melo planų ir naudotis jais tikslingai. Dvimečiai trimečiai dar nesupranta tikrosios teisingumo prasmės. Ją jiems atstoja žodis „taip“, kurio iš jo tikisi artimieji.

Tomukas, paklaustas, ar nealkanas, matydamas nepasitenkinimą mamos veide atsargiai ištaria: „Taip.“ Iš tikrųjų jis nealkanas, bet nenori liūdinti mamos.

Kad dar nereikėtų gultis, mažieji gan sėkmingai atitolina šį nemalonumą pameluodami, esą nori gerti, į tualetą ar pamatyti meškutį. Vaikui augant, melas tobulėja ir keičiasi.

Trejų ketverių metų amžius itin svarbus, nes vaikas pradeda meluoti tikslingai. Jis vis geriau supranta, kodėl meluoja, ir žino, kad meluoti negražu. Jis jau sukaupęs šiokios tokios gyvenimiškos patirties, tad įstengia suvokti, patikės juo suaugusieji ar nepatikės. Kartais šio amžiaus vaikai mėgsta pasakoti išgalvotas istorijas, prideda išgalvotų detalių.

Taigi trimetis meluoti jau sugeba, tik jis dar blogas melagėlis, jo melas dar neištobulintas, jam nesvarbu įtikinti klausantįjį ar sužinoti jo nuomonę.

Mažieji melagėliai meluoja ne laiku ir ne vietoje, jie dar nemoka melo „pagerinti" faktais, negalvoja, kaip čia gudriau pamelavus.

Penkiamečiai jau puikiai sugeba nukreipti melą pageidaujama linkme, numatyti, kaip melas gali paveikti klausantįjį.

Nustatyta, kad:

* *ikimokyklinio amžiaus vaikai meluoja savo bendraamžiams siekdami būti jiems malonūs ir kad anie norėtų su jais bendrauti.*
* *Savo mamoms meluojama siekiant savanaudiškų tikslų ir globos.*
* *Vyresni vaikai ir paaugliai meluoja norėdami apsiginti, išvengti bausmės, atsakomybės. Šio amžiaus vaikai jau žino, kad melas kai kada yra parankus. Kad pasakius tiesą kitas žmogus gali įsižeisti, tad geriau pameluoti.*

Supykite, bet leiskite vaikui pasitaisyti

Jeigu pasigilinsite į vaiko melą, galbūt pavyks pažvelgti į pasaulį vaiko akimis, pamatyti vaiko prisitaikymo gyvenime problemas. Tada suprasite, kodėl vaikai elgiasi taip, tarsi tyčia norėtų jus paerzinti.

Ikimokyklinukai mąsto kitaip nei vyresnio amžiaus vaikai ar suaugusieji. Jie vadovaujasi griežta taisykle: „Geri žmonės gražiai elgiasi. Jei kas nors elgiasi blogai, vadinasi, jis – blogas." Jie nė minutės nesuabejoja, kad ir geri žmonės kartais gali pasielgti blogai.

Toks žemas loginio mąstymo lygis ir nenuoseklumas trukdo vaikui prisipažinti, kad tai jis pripėdavo ant švarių grindų ar pasislėpęs sušlamštė šokoladą. Jis puikiai žino, jog pasielgė blogai, bet nenori būti laikomas blogiuku ir pats save tokiu laikyti.

Kitas būdas išlikti geram – blogu elgesiu apkaltinti įsivaizduojamą būtybę. Taip vaikas tarsi atsiriboja nuo savęs paties, kai elgėsi nederamai ar ką nors suniokojo. Juk dėl suverstų daiktų galima apkaltinti bilduką, dėl suvalgytos uogienės – Karlsoną, gyvenantį ant stogo.

Tėvai, siekdami atpratinti vaiką meluoti, neturėtų sakyti, kad blogas pats vaikas. Dera paaiškinti, jog vaikas tik blogai pasielgė, ir sudaryti sąlygas klaidai ištaisyti.

Vaikui netinkamai pasielgus, jokiu būdu nereikia slėpti savo pykčio ar nepasitenkinimo, nevalia apsimesti, neva viskas gerai. Tai – irgi melas.

Apkabinkite vaiką ir pasakykite, koks jo elgesys ir kodėl jus supykdė. Taip vaikas supras, kad jums, tėvams, jis reikalingas, kad yra mylimas, kad ir ką bloga būtų padaręs.

Melas ir emocijos

Dažnai vaikai meluoja ar neigia akivaizdžius dalykus dėl emocinių priežasčių. Tėvai turėtų įsiklausyti į vaiko mele glūdinčią nuorodą.

- Jei vaikas meluoja apie pažymius, galbūt jis baiminasi, kad nepateisino tėvų lūkesčių.
- Jei prasimanymais šmeižia draugus, greičiausiai jaučia pyktį, nes nesiseka su jais bendrauti ar dėl neišspręsto konflikto.

„Klasėje visos mergaitės blogos. Kartą jos net žmogaus kaulą atsinešė į mokyklą", – meluoja pirmokė Elenutė, taip nevalingai išsakydama nenorą eiti į mokyklą ir bendrauti su bendraamžėmis.

Sumanūs vaikai meluoja dažniau nei kiti. Gudručiai greičiau supranta ir įvertina padėtį, meluoja įtikimiau. Vaikai gali išpūsti faktus, kad užsitikrintų tėvų dėmesį, įtiktų jiems, pradžiugintų. Taip pat sėkmingai jie sugeba sureikšminti faktus, susijusius su kitais žmonėmis, ypač jei neranda su jais bendros kalbos ar konfliktuoja. Tokiam melui kruopščiai atrenkami tik tokie „faktai", į kuriuos suaugusieji tikrai sureaguos: mušimas, prievarta, marinimas badu.

Svarbiausia tėvų užduotis – išauginti dorą žmogų, gebantį gerai sugyventi su kitais. Dera vaikams išaiškinti, kad melavimas gali pakenkti jiems patiems.

Papasakokite vaikams istoriją apie berniuką, kuris melagingai šaukdavosi kitų pagalbos – esą jį užpuolęs lokys. Juo patikėjusieji viską metę bėgdavo jo gelbėti. Tačiau ilgainiui besikartojantis berniuko melas visiems įgriso. Ir kai vaikas iš tiesų pateko į bėdą, niekas neatskubėjo į pagalbą.

Vaikai anksti supranta, kad melas (arba tik dalies tiesos sakymas) kartais būna pateisinamas. Nevalia iškloti močiutei, esą jos dovana nepatiko, ar tiesiai rėžti: „Tu – luošys."

Melagėlių taisykla

Sugavę vaiką meluojant, tėvai supanikuoja, prisimena lietuvišką priežodį: „Kas – melagis, tas ir vagis." Tačiau melavimas vaikui dažnokai yra tiesiausias

kelias (kartais – vienintelis) siekiant patenkinti savo norus. Vaikystėje toks elgesys normalus ir nekenksmingas.

Nereikia į melą žiūrėti kaip į detektyvinę istoriją. Toks tėvų požiūris pasėja nerimą, vaikui įvaro baimės. Tėvai turėtų išsiaiškinti melavimo priežastis: o kas gi slypi už vaikiškų išsigalvojimų? Kas taip baugina vaiką, kad jis net turi atsitraukti į nerealų pasaulį?

Jeigu melas vaikui tampa įpročiu, pagalbos kreipkitės į elgsenos specialistus.
Tėvai neturėtų painioti vaiko fantazijų su melu. Penkiamečiai kuria istorijas, o ne meluoja tikrąja žodžio prasme. Nereikėtų dėl to konfliktuoti ar prikaišioti. Geriau pagirkite vaiką: „Tu sugalvojai nuostabią pasaką. Užrašykim ją, kad vakare galėtumėm paskaityti dar kartą."
Tėvai turėtų nuolat inventorizuoti šeimos elgesio taisykles, ypač bausmių skyrių. Pasitaiko, kad jie tiesiog verčia savo atžalas meluoti. Taip yra šeimose, kuriose net už menkiausią prasižengimą taikomos griežtos bausmės ar labai piktai išbarama. Ir suaugęs vyras meluotų, jeigu žmona imtų jį žeminti ir baustų už naktį ištuštintą šaldytuvą.

Žinodamas, kad bus griežtai nubaustas net už menkniekį, vaikas stengiasi šito išvengti meluodamas.

Tėvų pastangos išmokyti savo atžalą sąžiningumo bus bevaisės, jeigu meluoja jie patys. Jeigu tėvas liepia vaikui meluoti, kad jo nėra namie, jeigu mama prašo nesakyti, kad buvo išėjusi pas draugę, visi pamokslavimai apie

„sakymą tik tiesą, ir tik tiesą“ bus beverčiai. Net ir nekaltas tėvų melas (esą „taip reikia“) vaikui tampa kelrode žvaigžde.

Jeigu tėvui ar motinai teko sumeluoti, jie turėtų aptarti su vaiku tokio poelgio priežastis ir paaiškinti, kad patys dėl to jaučiasi nesmagiai. Derėtų apsvarstyti kitokius elgesio būdus. Geriausias skiepas nuo melagystės – abipusė tėvų ir vaikų pagarba.

Pavydas

Jausmas, kurio gėdijamės

Kiekvienas esame kada nors kam nors ko nors pavydėję, nors į tiesmuką klausimą: „Ar kartais pavydi?“ vieni atsakytų neigiamai, kiti – diplomatiškai: „Kaip ir visi.“ Ir tik retas prisipažintų, kad tikrai pavydi.

Kodėl žmonės gėdijasi pavydo?

Prieš gerą šimtmetį pavydas buvo neatsiejama įsimylėjėlių likimo dalis. Iš pavydo buvo raudama, kalbama liūdnomis eilėmis, dainuojami romansai, siautėjama ar kviečiama į dvikovą.

> Iš pavydo būdavo net žudoma – prisiminkime liūdną mauro Otelo pavydo istorijos finalą. Susidaro įspūdis, kad netolimoje praeityje pavydas buvo vertinamas kaip savaime suprantamas dalykas.

Šiandien į pavydą žiūrima ironiškai, kreivai. Daugelis įsitikinę, kad tai – senamadiškas, niekingas, žemas jausmas, o kiekvienas išdrįsęs prisipažinti pavydįs automatiškai pasmerkia save paniekai. Pavyduoliai šiais laikais vertinami neigiamai.

> Žymus prancūzų rašytojas Marselis Prustas pavydą pavadino nesulaikomai plintančiu sielos vėžiu, nuo kurio nėra išsigelbėjimo.

Kasdienėse kriminalinėse kronikose pavydas prilyginamas beprotybei, nesugebėjimui valdytis, žmogiškumo praradimui. Kaip ir seniau, šis jausmas liko neatsiejama meilės dalis. Užkietėję pavyduoliai atkakliai neigia, kad pavydi.

Jauna motina stebėdamasi pasakojo, kad jos šešių mėnesių vaikelis jau pavydi jos, mamos, kitiems žmonėms, netgi tėvui. Jis tai parodo nutaisydamas piktą grimasą ir rėkdamas, stumia nuo savo motinos kitą mažylį ar riksmu priverčia jį atsitraukti. Į tokias ankstyvas pavydo scenas jauna mama žvelgė su pasididžiavimu. Esą štai kaip vaikelis ją myli. O iš tiesų vaikelis tiesiog bijojo netekti žmogaus, su kuriuo jis jaučiasi saugus. Vaikai visada bijo būti nemylimi, atstumti, nereikalingi, blogesni už kitus vaikus.
Džiugi motinos reakcija vaikui bylojo, kad toks jo elgesys – teisingas. Vaikas išsiaiškino taip: ko nors trokštant, visada reikia elgtis agresyviai: stumti, atimti, rėkti.

Pavydo įgūdžių tobulinimas

Vėliau visi ne itin tikę potyriai įtvirtinami. Motinai paėmus ant rankų kitą vaiką, jam nusišypsojus ir pakalbinus, savas vaikas, lyg įsijungus signalizacijai, jau žinomomis priemonėmis ims reikšti pretenzijas į nuosavą mamą. Netgi nekalta mamos replika („Pažiūrėk, kokia graži mergytė, ji neverkia“) gali įskaudinti ir sukelti isterišką pavydo priepuolį.

Bene geriausiai pavydo vaikus moko suaugusieji, kurių pokalbių mūsų atžalos gali klausytis valandų valandas. Mamos ir tetos, tėčiai ir dėdės dažnai kalbasi apie kitus žmones, kritikuoja jų pomėgius, veiklą, drabužius. Sutarę, kad apie tai „niekam niekam neprasitars“, jie išsiskiria dar labiau susidraugavę, o vaikas tyliai sau nutaria, jog meluoti smagu ir – svarbiausia – naudinga.

Apkalbos ir įsiteikimas tuoj pat būna išbandomi vaikų darželyje. Vaikas pastebi, kad tokie dalykai veikia: apkalbėjus kitą galima įsigyti naujų draugų, sulaukti didesnio dėmesio.

Rėksmingi pavyduoliai

Dažno žmogaus pavydo įgūdžiai tokie puikūs, jog net suabejojama: gal tai – ne išmoktas dalykas, o įgimtas jausmas?

Toks įtarimas turi realų pagrindą. Polinkį pavydėti lemia įgimta psichinė savybė – temperamentas. Jis nekinta visą gyvenimą, todėl ir pavydas bei pavyduliavimo būdai visą gyvenimą lieka tokie patys.

Ekstravertiški pavyduoliai (cholerikai ir sangvinikai) pavydą demonstruoja keldami audringas scenas. Ką ten scenas – tai būna spektakliai: tragedijos, tragikomedijos, net dramos. „Vaidinimą" gali išprovokuoti lyg ir nereikšmingas faktas, įvykis ar įtarimas. Bet kokia smulkmena gali tapti pretekstu atvirai pademonstruoti įniršį, panieką ar piktdžiugą.

Vaikystėje tokie pavyduoliai suvienodindavo savo ir kito vaiko teises sutrypdami svetimą smėlio pilį, sulaužydami žaislą. Taip savo tikslo jie sieks visą gyvenimą.

Viena cholerikų pora po kiekvieno vakarėlio namie puldavo į „kovos ringą". Moteris rėkte išrėkdavo sutuoktiniui savo nepasitenkinimą dėl jo „vulgariai malonaus" bendravimo su kitomis moterimis, savo žodžius palydėdama antausiu. Vyras pateikdavo ne ką prastesnių „faktų" apie moters manieras ir duodavo valią kumščiams.

Apsilankę pas psichoterapeutą jie ėmė mokytis naujų meilės įrodymo būdų. Tačiau moteris su ilgesiu prisimindavo laikus, kai jiedu liguistai pavydėjo vienas kito. Atviri, nors ir agresyvūs pavydo ženklai jiems anuomet reiškė, kad abu neabejingi vienas kitam. Dabar moteris baiminosi, kad nelikus akivaizdžių ženklų jie taps abejingi, išblės jausmai.

Psichologai jau neabejoja, kad dauguma sutuoktinių agresyvų pavydą vertina kaip patikimesnį meilės įrodymą negu gautą puokštę raudonų rožių.

Tyliųjų pavyduolių klasta

Intravertai (flegmatikai ir melancholikai) visus išgyvenimus laiko užslėpę giliai savyje. Jų pavydo išraiškos skiriasi nuo ekstravertų. Visas neigiamas emocijas jie nukreipia į save. Pavydas juos dusina iš vidaus.

Vaikystėje mažųjų pavyduolių akys būna nukreiptos į žaislus, į daiktus, kurie neva padarytų juos laimingus. „Jei turėčiau dviratį, būčiau labai laimingas“, – dūsauja jie. Itin skaudžiai reaguoja, kai yra lyginami (pasiekimai, išvaizda, elgesys) su kitais vaikais. Akivaizdžiai to gal ir nedemonstruos, bet jausis prastesni, nelaimingi ir dėl to kompleksuos visą gyvenimą.

Suaugusieji tylieji pavyduoliai pavydėdami nepasitenkina vien dabartimi. Jie ima pavydėti to, kas buvo praeity ar galėtų įvykti ateityje. Jie nuolat „ieško spintoje griaučių“, mylimą žmogų kamantinėja apie buvusias meiles, reikalauja prisipažinimų ir atgailos dėl įvykių, su kuriais jie nesusiję ir kurie nebeturi jokios reikšmės. Tyleniai stengiasi kontroliuoti kito žmogaus gyvenimą. Jeigu tik jie galėtų, sunaikintų viską, kas jiems nepaklūsta, net svetimas mintis ir svajones.

Visiškai kontroliuoti kitą – beprotiška mintis. Tylieji pavyduoliai susikuria patologinę ženklų interpretavimo sistemą. Jų pavydo mechanizmą gali užvesti žvilgsnis, mimika, nesirišantis pokalbis, šiltesnė glamonė. Visuose tuose ženkluose jie įžvelgia neįprastumą. Tai pasėja abejones pavyduolių širdyse, ir jie pateikia savo versiją.

Iš pradžių jie neišsiduoda, kad reaguoja į pavydą keliančius signalus. Tačiau tai – tyla prieš audrą. Ji užgrius tada, kai bus surinkta visa tų požymių kolekcija. Tokie pavyduoliai, jei tik galėtų, mylimą žmogų laikytų futliare ir naudotų tik tada, kai patys panorės. Savo liguistą polinkį kankinti kitą jie va-

dina „didelės meilės įrodymu“. O iš tiesų pavydas tokiam žmogui – garantas, kad jis valdo padėtį, ir nevisavertiškumo komplekso maskuotė.

Kaip sutramdyti pavydą?

Didelė klaida manyti, kad pavydo galima išvengti arba kad jis išnyks savaime. Jį reikia pradėti genėti vos pasirodžius pirmiesiems daigams.

> Tėvams pirmiausia reikėtų kritiškai įvertinti ne vaiko, o savo elgesį.

Gyvenimo mokykloje kursas prasideda nuo tikslaus savo mokytojų – tėvų (ypač mamos) – elgesio atkartojimo.

- Jeigu tėvai rodys meilę savo vaikui, jam nereikės pavydėti kitiems, kurie yra mylimi.
- Tėvų ir senelių dosnumas perkant viską, ko tik vaikas įsigeidžia, neturėtų tapti vieninteliu meilės įrodymu. Žaislai yra tik daiktai. Todėl neverta sielotis, jeigu vaikas brangų žaislą atidavė kitam ar išmainė į menkavertį.

> Tėvų įsikišimas „atstatant teisybę“ (liepimas parsinešti žaislą atgal) vaikui bylos, kad jis pats yra tėvų nuosavybė, nes net žaislai priklauso ne jam. Jis pats neturi nieko, ką galėtų valdyti savo nuožiūra.

- Negalima vaiko piktai, svetimų akivaizdoje, lyginti su kitais ir prikaišioti nemokšiškumą. Svarbiausia akcentuoti, ką jūsų vaikas išmoko, ko pasiekė. Tada vaikas „nesimatuos“ svetimų laimėjimų, neįsivarys menkavertiškumo komplekso.

Suaugę žmonės visada turi priežasčių pavyduliauti. Štai pasistatė namą, jame gyvens su šeima, paskui namas liks vaikams. Tačiau vis tiek ima graužti pavydas, nes kaimynas pastatė didesnį – trijų aukštų – namą. Aha, vadinasi, jo vaikams bus dar geriau.

Civilizacija – papročiai, religijos, įstatymai – sukūrė bendravimo taisykles, kurios padeda slopinti netinkamus polinkius. Japonijoje vaikai specialiai auklėjami kovoti su pavydu. Motina atveda vaiką ir parodo: „Matai, kaip gražiai žmonės gyvena, kaip sunkiai ir išmintingai dirbo."

Nepiktdžiugiškas ir net atvirai išsakytas pavydas pasidžiaugiant kito žmogaus pasiekimais ar valia gali tapti kūrybiniu azartu ar puikia paskata įsitraukti į sveiką konkurenciją. Tai vadinama baltu pavydu.

Juodo pavydo atvejais, kai žmogus skaudžiai išgyvena dėl savo menkavertiškumo, pavydas tampa galingas ir pavojingas. Tokiam iš pavydo net pajuodusiam žmogui reikia leisti (ir net padėti) išsakyti savo skausmą ir baimę. Tačiau tai daryti privalu profesionaliai ir su meile, lyg tvarstytum gilią žaizdą.

Vaikai – nesutarimų kurstytojai

Ir tėvams blogai, ir vaikui nesaugu

Pasak psichologų, vos kelerių metų pypliai, patys to dar nesuvokdami, būna puikiai įvaldę tėvų kiršinimo meną ir vadovaujasi šūkiu: „Skaldyk ir valdyk." Intrigos tikslas – ne išskirti tėvus, bet, palenkus kurį vieną savo pusėn, naudos išpešti sau.

> *Pedagogai ir psichologai sutaria: abu tėvai turėtų vaikus auklėti sutelktai, kaip komanda, tik tada pasieks gerų rezultatų.*

Išprovokavus tėvų karus, vaikams pasiseka lengviau gauti tai, ko negautų „taikos" sąlygomis, tačiau dėl to nukenčia pats vaikas – jis pasijunta nesaugus. Vaiko saugumą gali užtikrinti tik stiprūs ir vieningi tėvai, galintys sulaikyti jį nuo netinkamo elgesio.

> *Ką daryti, kad komanda neiširtų ir du suaugę žmonės nesusivaidytų?*
> *Vadovaukitės principu: „Sunku per pratybas, lengva – kare."*

Apžvelkime keletą situacijų, dažniausiai pasitaikančių vaikus auginančiose šeimose.

Situacija: „Kirsiu, kur skaudžiausia“

Visiems tėvams bent kartą teko nemaloniai nustebti: kiek daug vaikas apie juos žino!

Pasak psichologų, vos ketverių pyplys dažniausiai jau žino bent vieną silpną tėvų vietą ar nutuokia apie kokią nors itin opią šeimai temą.

> Jeigu tėtis – skrupulingai taupus, o mama linkusi išlaidauti, tėvui atsisakius nupirkti žaislą dukrelė, nutaisiusi „mamos balselį“, žiebs: „Tu tikras šykštuolis!“

Taip tėvų kare bus paleistas pirmas šūvis. Šykštuoliu išvadintas tėtis puls aiškinti mamai, kad ji perša vaikui savo ydas, mama užsistos „vargšą vaikelį“, o dukrelė parems mamą. Laimės vaikas, nes norimą žaislą nupirks arba mama (kaip padėką sąjungininkei), arba tėtis, norėdamas atsikratyti šykštuolio įvaizdžio. O gal dėl taikos ir šventos ramybės nupirks abu tėvai.

> Kaip pasielgti teisingai? Pirmiausia tėvams reikėtų mokytis atpažinti akimirkas, kai vaikas pradeda smūgiuoti į paširdžius siekdamas savų tikslų.
> Stabtelėkite ir atsukite „filmą“ atgal, lyg žiūrėtumėte vaizdajuostę. Vaikui sviedus skaudinančią repliką, dažnas atsakas – pyktis (natūrali reakcija), gal net prisimenamos senos nuoskaudos, niekaip nesusijusios su dabartimi. Galiausiai imama dairytis sąjungininkų.
> Vos atpažinę pavojaus signalus, liaukitės ginčytis ir paskelbkite paliaubas: „Dėl žaislo išsiaiškinsim dabar, o apie visa kita pakalbėsime vėliau.“ Tai turėtų prigesinti karo ugnį, o vėliau, tikėtina, temą aptarsite jau nebe taip emocingai.
> Jei nusiraminti sekasi sunkiai, reikėtų kelioms minutėms išeiti iš „mūšio lauko“ – į kitą kambarį, kiemą, vestibiulį. Esant

konfliktinei situacijai, bet kokio poelgio tikslas – leisti vaikui suprasti, kad jam nepavyks manipuliuoti tėvais. Ir kad karo nebus, o tik susitarimas dėl konkretaus dalyko. Taip padarysite paslaugą ir pačiam vaikui, nes jis tiesiog bandė pasinaudoti situacija, tačiau sukiršinti tėvų tikrai nenorėjo. Bet kokie tėvų vaidai vaiką baugina, nes jis pasijunta nesaugus.

Situacija: „Viešas pažeminimas"

Pasisvečiavot pas bičiulius ir jau ketinat eiti namo, o čia staiga jūsų vaikas krinta ant žemės ir rėkia: „Nemyliu jūsų, su jumis neisiu!" Pasirodo, jis dar nori pabūti.

Bet kokios pastangos numaldyti rėksnį tik dar labiau apsunkina padėtį. Įsitraukia vis daugiau žiūrovų – vaiko klyksmo sugluminti kiti svečiai.

Tėvams tokia situacija – rimtas išbandymas. Veiksmų planą reikia parengti akimirksniu, o dar stebint publikai. Tėtis puola siūlyti vieną išeitį, mama kitą, o čia dar svečias įsikiša: „O aš daryčiau kitaip..."

Greičiausiai, kad pirma jūsų reakcija bus susierzinimas, sutrikimas, nuovargis. Ypač jei sukritikavote partnerio pastangas suvaldyti situaciją. Kritika bumerangu grįžta jums atgal. Namo išeinate geriausiu atveju nepatenkinti vienas kitu, blogiausiu – tarsi didžiausi priešai.

Kaip pasielgti teisingai? Šioje situacijoje žaidžiamas ne komandinis, o individualus žaidimas. Vaiku turėtų pasirūpinti tas, kuris mažiau susierzinęs ir ne taip pavargęs (apgirtęs). Tiesiog išveskite (išneškite) vaiką ten, kur nėra pašalinių. Apkabinkite, leiskite jam nusiraminti. Jūsų tikslas – išvengti pašalinių dėmesio. Kai nebebus svetimų akių, galėsite elgtis racionaliau, pasikalbėti su vaiku apie jo elgesį ir apie tai, ką šiuo metu privalu daryti.

Situacija: „Noriu tik mamos!“

Jei vaikas pavargęs, serga ar išgyvena amžiaus krizę, neretai vieną iš tėvų pasirenka kaip „svarbesnį“. Kitą šeimos narį tai gali įskaudinti. „Atstumtasis“ jaučiasi ignoruojamas, o „svarbesnysis“ pervargsta, nes būtent jam tenka nešti vaiko priežiūros naštą: rengti, prausti, migdyti, maitinti, žaisti.

Kaip pasielgti teisingai? Paprasčiausiai ignoruokite tokius vaiko pageidavimus, nebent iš tiesų tik vienas iš tėvų gali atlikti tam tikrus veiksmus (pavyzdžiui, vaikas vis dar maitinamas krūtimi). Jei šiuo metu vaikas pripažįsta būtent jus, „atstumtąjį“ įtraukite į veiksmą palengva, vis ilgindami jo bendravimo su vaiku laiką. Taip atpratinsite mažąjį ožiuką rinktis tik vieną iš tėvų.

Svarbu neskubėti. Pavyzdžiui, tėčiui paguldžius vaiką į lovelę, ateikite į vaiko kambarį, pasėdėkite šalia, palinkėkite labos nakties. Jums būnant greta, tėtis gali išeiti. Svarbiausia, nekaltinkite partnerio, kad pataikauja vaikui arba pats kaltas dėl vaiko neprielankumo, nes... Pažvelkite į situaciją be emocijų, pamėginkite sukurti planą, kaip išspręsti problemą.

Situacija: „Blogos nuotaikos užkratas“

Vaikas grįžo iš mokyklos nusiminęs. Atsisėdęs valgyti paniuręs stumdo maistą po lėkštę, o keletą kartų paragintas nereaguoja arba nemandagiai atsikerta. Čia neapsikentęs įsikiša tėtis: „Motin, palik jį ramybėje! Norės, pats paprašys valgyti!“ Mama, nenorėdama likti skolinga, žiebia tėvui: „Argi nematai, kad jam kažkas yra? Kad jis nusiminęs?“ Žodis po žodžio, ir tarp tėvų įsiliepsnoja barnis, o nusiminęs vaikas apskritai užmirštamas.

Kaip pasielgti teisingai? Nepamirškite, kad bloga nuotaika – užkrečiama. Todėl išmokite ją atpažinti ir neleiskite ja užsikrėsti kitiems šeimos nariams. Jei vis dėlto pradėjote ginčytis, stabtelėkite ir užduokite sau klausimą: ar jūs pykote vienas ant kito prieš vaikui pareinant iš mokyklos? Jei ne, gali būti, kad bloga nuotaika užsikrėtėte būtent nuo vaiko. Šiukštu, nemėginkite žūtbūt prakalbinti vaiko, nepriekaištaukite jam dėl blogos nuotaikos. Leiskite pabūti atsiribojus. Jei atžala nepasakoja apie savo bėdas, neverskite jų iškloti tuojau pat. Imkitės savų reikalų ir laukite. Jeigu su vaiku sutariate gerai ir jis jumis pasitiki, netrukus pats viską papasakos. Jeigu taip nenutiko, kitą dieną būtinai paklauskite, kodėl vaiko nuotaika vakar buvo tokia bloga.

8 skyrius
Sunkūs ir labai sunkūs augi(ni)mo laikotarpiai

Šiame skyriuje sužinosite:

* Kada metas papasakoti vaikams apie lytinius santykius.
* Apie verksnius ir vaikų stresus.
* Kas nutinka sulaukus trylikos.
* Kada metas pagalvoti apie vaikų ateitį.

Prieš Kalėdas mama bando savo šešiametės dukros išklausinėti, kokios ji norėtų dovanos.

– Tokių tablečių, kad nebūtų daugiau vaikų, – užtikrintai atsako mergytė.

– Kodėl? – nustemba mama.

– O kur aš dėsiu dar vieną Barbę? – paaiškina mažoji.

Lytinis aklėjimas

Nerimas dėl seksualumo

Manoma, kad didžiausią nerimą dėl savo vaikų tėvai patiria tada, kai sūnus ar dukra ima domėtis kita lytimi: pradeda susitikinėti, siuntinėja laiškelius, susiskambina. Mamą vos ne panikos priepuolis ištinka, kai jos paauglė dukra užsidaro su draugu savo kambaryje ir tylutėliai ten tūno. Motina nerimastingai žvilgčioja į laikrodį arba randa įvairiausių pretekstų užeiti pas dukrą – kad pasiūlytų arbatos ar išsiaiškintų kokį nors neva neatidėliotiną reikalą. Tikroji viso to priežastis – noras įsitikinti, ką gi jie ten veikia, kaip bendrauja, kokiu atstumu sėdi vienas nuo kito.

> Regis, reikėtų tik džiaugtis, kad paaugliai žengia į suaugusiųjų pasaulį, bet neramina tai, jog teks pradėti juos mokyti, kaip išvengti ankstyvo ir nepageidautino nėštumo, kad neužsikrėstų lytiškai plintančiomis ligomis, nepradėtų ankstyvų lytinių santykių vien iš smalsumo.

Lytinio auklėjimo mitai

Iki šiol gyvas konservatyvus stereotipinis požiūris į lytinį auklėjimą.

- Vienas iš labiausiai paplitusių mitų: kuo daugiau kalbėsime su paaugliu apie lytinį auklėjimą, tuo labiau skatinsim jo susidomėjimą ir lytinį aktyvumą.

Kai kas ragina riboti ar net uždrausti lytinį auklėjimą mokyklose, viešai nereklamuoti su tuo susijusios informacijos. Tačiau Europos šalių patyrimas byloja kitką.

> Olandijoje informacija apie lytinį auklėjimą atvirai skleidžiama per televiziją, radiją ir spaudą. Švedijos mokyklose lytinio švietimo programa yra privaloma jau beveik 50 metų. Šių priemonių rezultatas – mažiausias paauglių nėštumų skaičius Europoje.

Akivaizdu, kad lytinis auklėjimas ne skatina palaidą gyvenimą, o, priešingai, leidžia sąmoningai apsispręsti, kada pradėti lytinius santykius, ir moko būti už tai atsakingam.

- Kitas mitas: tėvai neturi apie tai kalbėti, nes vaikai vos ne nuo pradinių klasių lanko lytinio auklėjimo pamokas ir viską žino, kartais netgi daugiau už neišprususius tėvus.

  Iš tiesų taip tėvai tik bando dangstyti savo neišmanymą, mat nežino, kaip ir kada perteikti vaikui tokias žinias. Jie bijo, kad nebūtų per anksti arba kad vaikas neatšautų: „Apie tai mums jau pasakojo mokykloje."

  Taip, mokykloje vaikai gauna pagrindines žinias apie vyro ir moters anatomiją, lytinių santykių fiziologiją, embriono vystymąsi iki gimimo, lytiškai plintančias ligas, kontracepciją, tačiau apie stiprius emocinius išgyvenimus ir realybę ten nekalbama, dažnai netgi neužsimenama apie svarbiausią dalyką – žmogaus atsakomybę už kitą žmogų.

Ir specialistai – ne visagaliai

Daugelis tėvų nė nežino, kaip pradėti pokalbius lytiškumo tema, nes pritrūksta žodžių.

Išsilavinę tėvai tokiais atvejais nuperka gerą, jų manymu, knygą šia tema ir parekomenduoja savo atžalai ją perskaityti. Tai teisingas auklėjimo metodas. Gerai būtų pasiūlyti kelias knygas apie seksualumą, parašytas tam tikro amžiaus vaikams (pradinukams, jaunesniems paaugliams, vyresniems paaugliams).

Labai svarbu vėliau drauge su vaiku aptarti tai, ką jis perskaitė. Nes gauta informacija turi stiprų emocinį užtaisą.

Jeigu paauglys atmeta pasiūlymą skaityti tokią literatūrą motyvuodamas, kad jau viską žino, pasiūlykite jam bent jau knygą laikyti savo kambaryje ir pasidomėti ja, kai turės laiko (kad maištaujančiam paaugliui ši veikla atrodytų ne primesta, o tarsi jo paties inicijuota).

Jeigu rekomenduojate knygas, vadinasi, pripažįstate, kad paauglys bręsta, kad tai yra normalu, kad jums rūpi jaunuolio debiutas suaugusiųjų pasaulyje. Tai gali paskatinti vaiką patį pasidomėti tokia literatūra.

Tačiau nė viena, kad ir pati geriausia knyga neatstos nuoširdaus pokalbio su tėvu ar motina, kurie gali pasidalyti asmenine patirtimi.

Kai kurie tėvai seksualiai auklėti savo atžalas paveda specialistams – esą šie turi daug daugiau žinių ir moka jas pateikti. Išties tik nedaugelis tėvų gali tinkamai paaiškinti vaikui biologinę ir medicininę lytinių santykių esmę. Beje, tai išaiškinti vaikui gali būti sunku net specialistui.

Mano gera bičiulė vokietė Klaudija yra puiki seksologė ir sėkmingai veda lytinio auklėjimo užsiėmimus moksleiviams. Ji pasakojo man apie savo nesėkmę, kai tą programą mėgino taikyti namie – kalbėjosi su keturiais savo vaikais. Kai ji po gerų poros valandų baigė „pamokslauti" ir paklausė, ar visiems viskas aišku, vaikai sutartinai linktelėjo, ir ji liko patenkinta, bet netrukus iš už durų atsklido vieno iš vaikų replika: „Siaubas, mūsų tėvai „tai" darė net keturis kartus!" Klaudija sutriko. Visas pokalbis nuėjo perniek.

Vieno ar kelių pokalbių lytinio auklėjimo temomis negana. Tėvai neturėtų nusiraminti ir pasakyti: „Aš jau apie tai pasakojau." Dėl didelio emocinio krūvio, kurį patiria vaikas, dera nuolat grįžti prie tos temos, antraip mūsų atžaloms teks pačioms apgraibomis žengti į painų suaugusiųjų pasaulį.

Kada pradėti auklėti?

Kulinarinių receptų knygose būna aiškiai aprašyta patiekalo sudėtis ir gaminimo trukmė, o knygose apie vaikų fizinį ir lytinį brendimą „receptai" būna prieštaringi ir klaidinantys. Suaugusiesiems sunku pasitelkti net asmeninę patirtį, mat kiekviena karta dėl akceleracijos auga vis kitokia.

Prieš mažiau nei dvidešimtį metų europietėms menstruacijos prasidėdavo, kai mergina sulaukdavo maždaug septynioliktos, o dabar – trylikmetėms. O tikslių faktų apie emocinio subrendimo laiką apskritai neturime.

Vaikai – kaip žiedai: išsiskleidžia labai individualiai ir bręsta skirtingai.

Gali būti, kad trylikmetė fiziškai atrodo subrendusi kaip septyniolikmetė, bet emocinis ir protinis subrendimo lygis vis dar atitinka jos biologinį amžių. Tėvus tokia painiava klaidina. Todėl nėra ir negali būti universalių patarimų ir receptų. Čia gali padėti tik intuicija ir paauglio įsiklausymas.

Jeigu vaikas žino, kad įveikiant bet kokius sunkumus jį palaikys namiškiai, jis pats ateis ir pasikalbės su tėvais apie seksą.

Jeigu paauglys nepratęs kalbėtis (tai – neretas reiškinys), net patys geriausi tėvai gali pavėluoti su savo tėviškais pamokymais, ir tada jie bus arba ignoruojami, arba išjuokti. Tai tas pats, kaip pavėlavusiajam į traukinį ilgai ir nuobodžiai aiškinti, kad traukinys išvažiavo laiku ir reikiama kryptimi. Deja, dažnai tėvai elgiasi būtent taip.

Neformalios apklausos atskleidė, kad vos apie 10 proc. paauglių apie savo lytinius išgyvenimus tėvams papasakoja beveik viską.

Pas mus daug dažnesni kitokie atvejai: kai paauglys susidomi nėštumu ar lytiškai plintančiomis ligomis, jis jau turi seksualinės patirties.

Tad ką daryti?

Vadovaukitės patarle: „Geriau anksčiau negu vėliau." Patyrę seksologai pataria: jeigu manote, kad vaikas lytiškai ims bręsti kitąmet, jį šviesti pradėkite šįmet, tai yra metais anksčiau.

Lytinis švietimas nėra vienkartinis pokalbis ar trumpalaikė akcija. Tai – ilgas procesas. Jis prasideda vos vaikui gimus. Tiksliau, dar iki jam gimstant – kai tėvai sužino, kokios lyties kūdikio jie laukiasi. Tėvai perka mėlynus arba rožinius drabužėlius, dekoruoja vaiko kambarį gėlytėmis arba mašinėlėmis, renka vyrišką arba moterišką vardą, vėliau lygina naujagimio berniuko elgesį su tėvo elgesiu, naujagimės mergytės – su mamos elgesiu. Tai – lytinio švietimo pradžia. Vaikas apie savo lytį sužino iš kitų žmonių veiksmų, žodžių, regimosios informacijos.

Trejų–šešerių metų vaiko gyvenime vyksta ypatingas priklausomybės savo lyčiai įtvirtinimo procesas.

Šio amžiaus vaikai žaisdami pasiskirsto vyriškus ir moteriškus vaidmenis. Lėlių vežimėlius stumdo „mamos", žaislinius automobilius vairuoja „vyrai". Ir net jeigu berniuko šeimoje automobilį vairuoja tik mama, žaidžiant šis vaidmuo niekada nebus laisvanoriškai perleistas mergaitei.

Šio amžiaus berniukai ir mergaitės atkreipia dėmesį į tai, kad jie skirtingi. Jeigu šeimoje auga skirtingų lyčių vaikai, tas skirtumas priimamas natūraliai. Tačiau jeigu vaikas auga vienas, vaikų darželių auklėtojos dažnai pastebi padidintą jo susidomėjimą priešingos lyties vaikais. Darželyje ir reikėtų pradėti tikslingai lytiškai šviesti vaikus.

Maži vaikai, kuriuos šiltai ir dažnai apkabina motina ar tėvas, su lytiniu švietimu susijusią informaciją priima lengviau.

Ikimokyklinio amžiaus vaikui labai svarbu suprasti, kurias jo kūno vietas gali liesti artimi žmonės, kada jam tai malonu, kokie prisilietimai – nemalonūs ar net skaudūs, ko negalima leisti net artimiesiems, juolab svetimiems.

Lytiškai vaikai šviečiami piešiant arba žaidžiant.

- Penkerių metų vaikui dar ne laikas aiškinti apie lytinį aktą, bet nebijokite pasakyti ir per mažai. Jei vaikas ko nesupras, jis paklaus.
- Tėvai turi pastebėti, kada laikas pateikti tam tikrus faktus, ir tai padaryti neatidėliodami. Jeigu šeimoje gimė naujagimis ir vaikas klausia, iš kur jis atsirado, dera paaiškinti vaikui suprantama kalba.
- Pradinukai gan skaudžiai reaguoja, kai informacija nuo jų nuslepiama – kai mama šnabždasi su kaimyne apie abortą, neleidžia žiūrėti seksualinę informaciją perteikiančių laidų, paveikslėlių, nuotraukų.
- Nekalbėjimas apie seksualinius dalykus – irgi informacija vaikui: turbūt tai negražu, neleistina, gal net pavojinga. Dėl nutylėjimų vaikas viską supranta iškreiptai, pradinukai ir jaunesni paaugliai žinių prisigraibo „kiemo akademijoje“. Tėvams tokiais atvejais daug sunkiau ištaisyti savo klaidas. Tad derėtų laiku pateikti vaikui tikrų žinių, atitinkančių vaiko emocinį išsivystymo lygį ir poreikius.

Patarimai, kaip kalbėtis su vaiku intymiomis temomis

„Močiute, kodėl tu manęs nepagimdei, kai dar buvai moteris?“ Toks penkiametės klausimas gali sugluminti ne tik močiutę, bet ir mamą, vaikų darželio auklėtoją, kaimynę ar bet kokią kitą moterį.

Kaip atsakyti į intymius vaikų klausimus? Psichologai siūlo improvizuoti, vadovaujantis dviem kriterijais: kad vaikui būtų aišku ir kad jis nusiramintų gavęs atsakymą.

- Atsakykite konkrečiai ir aiškiai. Pateikite ne per daug informacijos. Jeigu vaikas norės pasitikslinti, jis paklaus pats.
- Atsakykite savais žodžiais, pailiustruodami. Nedera apkrauti vaiko enciklopedijomis ir lytinio švietimo knygomis ar brošiūromis ir pasiūlyti rūpimą atsakymą susirasti pačiam. Vaikams svarbu ne tik sausi faktai, bet ir žmonių, kurie tuos faktus pateikia, emocijos: pasidalijimas patirtimi, malonus balso tonas, supratingumas. Deja, dažniausiai tėvai bijo pasakyti „per daug“ ar „per anksti“, kad nenukreiptų vaiko netinkama linkme, nors tokios baimės – nepagrįstos.
- Išsiaiškinkite klausimo priežastis. Vaikui uždavus intymų klausimą, tėvams pirmiausia reikėtų susimąstyti, kodėl vaikas to paklausė. Kuo vaikai vyresni, tuo rečiau jie klausinėja iš smalsumo. Dažniausiai iš už klausimo kyšo nerimo ausys. Kad neišgąsdintumėte vaiko, atsakykite itin jautriai; stebėkite, ar atsakymas vaiką nuramino.

Jeigu dešimtmetis berniukas klausia: „Kas yra tas skystis, panašus į sisiuką, kurio naktį pritekėjo į mano lovą?“, vadinasi, vaiką kamuoja nerimas, jog kažkas negero vyksta jo kūne. Kadangi berniukas tik nerimauja, bet nėra labai išsigandęs, užtektų paaiškinti: „Tas skystis vadinamas sperma,

jis gaminasi tavo sėklidėse ir išteka per varpą (vaikui geriau sakyti „pimpaliuką" ar pan.). Tai nėra sisiukas, todėl negali jo sulaikyti, kad ir kaip stengtumeisi. Jeigu spermos prisigamina per daug, naktį ji išteka."

Jeigu tam kartui informacijos užteks ir vaikas daugiau neklausinės, nereikia pasakoti apie spermos paskirtį, sudėtį ir pan.

- Būkite supratingi, jeigu vaikas klausdamas pats įvardija savo jausmus. Ne šaipykitės, o leiskite suprasti, kad taip jaustis – normalu. Atvirai, rimtai ir be gėdos kalbėdami apie vaiko lytiškumą tėvai padeda vaikui pamilti save. Ateityje jam bus lengviau kalbėtis su partneriu apie savo poreikius ir troškimus.

Devynerių Domas pareiškė mamai nenorintis važiuoti prie jūros dviem savaitėms, nes bijo, kad jo draugė Sandra jį užmirš, nebenorės kartu žaisti kompiuteriu, mat žais su kitu berniuku. Protinga Domo mama neišjuokė sūnelio. Ji pasakė: „Iš tiesų baisu net pagalvoti, kad draugė labiau norėtų žaisti su kitu. Bet jūsų draugystė tokia graži. Manau, trumpas išsiskyrimas jai tikrai nepakenks."

- Dalykitės patirtimi. Žinoma, apie savo seksualinį gyvenimą su vaikais kalbėtis nereikia, bet vaikui pasmalsavus, kas vyksta tarp tėčio ir mamos už uždarų miegamojo durų, reikėtų pasakyti: „Dviejų žmonių seksualinis gyvenimas yra slaptas tų žmonių reikalas, ta paslaptimi su kitais nesidalijama." Tačiau apie nemalonius su menstruacijomis susijusius savo pojūčius motina turėtų pasikalbėti su paaugusia dukra, kad toji nebijotų ir žinotų, jog tai normalu.
- Netylėkite nesulaukę vaiko klausimų. Jeigu, tėvų manymu, vaikui turėtų kilti klausimų, bet jis tyli, vertėtų pasidomėti, gal jį vis dėlto domina tam

tikra tema. Iš vaiko atsakymo suprasite, ar neapsirikote. O gal vaikas taip padrąsintas paklaus: „Kodėl mergaičių tarpkojis kitoks nei berniukų?“

Penkiametis sūnelis, pamatęs persirengiančią mamą, susigraudino, kad ji neturi to, ką turi jis ir tėvelis. Pribėgęs apsikabino mamą ir paguodė: „Vargšė mamytė!“

- „Parepetuokite“ lytinio auklėjimo pamokėlę. Gimdytojai nenoriai inicijuoja pokalbius apie lytiškumą, dažnai juos atidėlioja iki savo atžalos paauglystės. Tai saviapgaulė. Su paaugliu nelengva pasišnekėti net apie kasdienius reikalus, ką jau kalbėti apie seksą. Neišeis tiesiog pasikviesti dukrą ar sūnų ir pasakyti: „Na, dabar aš tau paaiškinsiu, kaip čia yra su tuo seksu. ABC+TV=Ž. Klausimų bus? Ne? Tada labanakt, eik į lovą.“

Jeigu drovitės ir varžotės kalbėti, pokalbį galite iš anksto parepetuoti su sutuoktiniu: paeiliui klausinėkite vienas kito ir atsakinėkite.

Jeigu nežinote, ką atsakyti vaikui, ne ignoruokite klausimą, o atidėkite pamokėlę: „Ačiū, kad klausi. Tai labai asmeniška, ir aš prieš atsakydamas turiu pagalvoti. Bet pažadu, kad mudu būtinai apie tai pakalbėsim.“ Jeigu pažadėjote, laikykitės žodžio.

Rūpindamiesi augančio vaiko lytiniu švietimu ir auklėjimu tėvai patys turi gerą progą apmąstyti tai, ką žino, o ko dar turėtų pasimokyti.

Verksniai

Pirmasis verksmas – būtinybė

Naujagimio riksmas džiugina suaugusiuosius. Ir ne tik laimingus tėvus, bet ir tuos, kurie padėjo kūdikiui ateiti į šį pasaulį. Nepanorusiems pravirkti mažyliams taikoma fizinė „bausmė“ – pliaukštelima per užpakaliuką. Tai gyvybiškai svarbu, kad vaikelis įkvėptų oro ir verksmu praneštų: „Štai aš! Pasitikit mane ir mylėkit.“

Tačiau monotoniškas kūdikio verksmas jau pirmą mėnesį įgrista tėvams. Deja, čia nepadės jokios derybos su mažyliu, kad jis leistų bent išsimiegoti ar verktų tik tinkamoj vietoj ir tinkamu laiku.

Vieno mėnesio kūdikiui verksmas – tai vienintelė galimybė „pakalbėti“ apie savo fizinę savijautą (alkanas, ką nors skauda) ir emocijas (pyksta, nori ant rankų).

Dviejų mėnesių kūdikis rėkdamas išreiškia pyktį, kai jam iš akiračio dingsta mielas žaislas, kai negali judėti taip, kaip jam patinka. Verkdamas jis praneša, kad jį išgąsdino netikėtas ar per aukštas garsas, ryški šviesa, karštas vanduo.

Iki septynių mėnesių kūdikis verksmu ir šypsena tam tikra linkme kreipia mamos, tėčio ir kitų žmonių elgesį. Tokio amžiaus mažyliui pasidaro neramu, jeigu motina dingsta iš akių. Dar po mėnesio jis ima rėkti pamatęs nepažįstamą žmogų ar kai tas prieina per arti.

Psichologai pastebėjo, kad kūdikiai tausoja riksmą ir be reikalo nepaleidžia dūdų.

Kurčnebylių tėvų sveiki vaikai verkia mažai arba beveik neverkia. Į save tėvų dėmesį jie atkreipia judėdami ar žaisliuku daužydami į lovelės kraštą.

Ašaros vaikų lopšelyje

Verksmingi vaikučių atsisveikinimai su mamomis vaikų lopšelių auklėtojoms pranašauja sunkią darbo dienos pradžią. Užtenka vienam paleisti dūdas, žiūrėk, visa grupė puola pritarti, kone akimirksniu užsikrečia liūdesiu.

Tai nėra atsitiktinis reiškinys. Stiprų nerimą dėl išsiskyrimo su motina mergaitės išgyvena iki 2,5 metų, berniukai – metais ilgiau.

Vaikų lopšelių auklėtojų ausyse ne vieną ir net ne dešimt kartų per dieną skamba graudūs: „Kur mano mamytė?“ Arba: „Noriu pas mamą.“ Juk niekas kitas nesugeba taip paguosti ir nuraminti vaiko kaip mama. Tačiau kai kurios itin nerimastingos (valdingos) mamos labai persistengia. Pačios bijodamos likti vienišos ir niekam nereikalingos, jos puola perdėtai rūpintis vaiku, ir šis tampa visiškai priklausomas nuo motinos. Tai trukdo jam bendrauti su bendraamžiais, kitais suaugusiais žmonėmis, pačiam pažinti gyvenimą. Užaugęs toks žmogus tikslo sieks vaikiškomis priemonėmis: zirs, verkšlens, atvirai verks.

Suirzęs vaikas gali būti ir tada, kai tėvo elgesys per daug griežtas. Ypač jei vaiką jis auklėja nelepindamas, versdamas beatodairiškai paklusti suaugusiųjų reikalavimams.

Tokiose šeimose dėl auklėjimo kyla daug nesutarimų tarp itin griežto tėvo ir vaiką užjaučiančios motinos. Vaikai auga irzlūs, kaprizingi, liguistai prieraišūs prie mamos. Užuot sutvarkę savo santykius, tėvai vaiko elgesį „gerina" brukdami jam vaistų.

Verksniai jaunėliai

Didžiausi verksniai būna antragimiai, ypač tos pačios lyties kaip ir pirmagimis. Motina, auginanti vieną vaiką, gimus antram jau būna pavargusi, neretai emociškai „perdegusi". Tą monotoniją paįvairinti gali kitoks antro vaiko charakteris, antraip motina jausis prislėgta.

> *Jeigu pirmas vaikas buvo auklėjamas pagal vadovėlius, bet nebuvo atsižvelgta į emocinius jo poreikius, tai antras vaikas sulauks dar mažiau šilumos ir palaikymo.*

Tokiais atvejais tėvų dėmesį jam užtikrins tik bjaurus elgesys: verkšlenimas, užsispyręs rėkimas – bet kas, kas gali išvesti tėvus iš kantrybės.

> *Deja, daugelis suaugusiųjų linkę akcentuoti ne tinkamą, o blogą vaiko elgesį. Statistika byloja: tėvai nekreipia dėmesio į daugiau kaip 90 proc. gerų dalykų, kuriuos atlieka jų vaikas, bet išsyk pastebi, kai šis elgiasi blogai.*

Tėvams itin neigiamą įtaką padarė garsūs amerikiečiai vaikų auklėjimo autoritetai – mokslų daktaras Bendžaminas Spokas (jo knyga išleista ir Lietuvoje), vaikų psichologas Rosas Grinas. Jie primygtinai skatino vaikui skirti ypatingą dėmesį, kai jis elgiasi *blogai*. Šie ir kiti populiarių knygų apie vaikų auklėjimą autoriai rekomendavo vaiką apkabinti, nuraminti, pakalbėti apie netinkamą elgesį nedelsiant, vos tik vaikas pradeda klykti, muštis ar kitaip atsisako paklusti tėvams. Tačiau išėjo atvirkščiai. Kuo uoliau tėvai vadovavosi šiais patarimais, tuo blogiau vaikas elgėsi.

Verksnio sutramdymas

Kai kurie vaikai apsipila ašaromis vos tik pabudę. Jie verkia kelis ar net keliolika kartų per dieną: kai reikia keltis, valgyti, užsigavo ar kažkas atėmė žaislą. Artimieji dažniausiai nelieka abejingi vaiko ašaroms. Jie po vieną ar visi kartu ramina verksnį, guodžia ir ką nors jam pažada.

Amerikiečiai elgsenos specialistai nustatė, kad toks suaugusiųjų dėmesys, nors ir skirtas vaikui nuraminti, gali tapti pagrindine verkimo priežastimi.
Kad patikrintų tokią prielaidą, elgesio tyrinėtojai paprašė vaikų darželio auklėtojos su verksniu vaiku elgtis kitaip: vaikui ir vėl pravirkus (jeigu jis nei susižalojo, nei užsigavo), niekam prie vaiko neiti ir netgi nepažvelgti jo pusėn. Kita sąlyga buvo nedelsiant ir visiems girdint pagirti vaiką, kai jis susilaikydavo nepravirkęs.
Rezultatai pranoko lūkesčius. Grupėje didžiausio verksnio rytinio ašarų liejimo periodai per penkias dienas sumažėjo nuo septynių kartų iki nulio.
Norint įsitikinti, ar sėkmė neatsitiktinė, eksperimentas buvo pakartotas atvirkštine tvarka: auklėtoja kreipdavo dėmesį tik į ašaras. Per kelias dienas vaikas vėl „atvirto" į verksnį. Panašūs tyrimai su pradinių klasių mokinukais davė tokius pat rezultatus.

Taigi netinkamas vaikų elgesys dažnai būna perdėto suaugusiųjų dėmesio rezultatas.

Emocinis reketas

Kaip reaguoti į mus trikdančią situaciją, suvokiame dar vaikystėje. Dažnai kopijuojame tėvų ar kitų mums svarbių žmonių elgesį. Jei vaikystėje mums pakliuvus į bėdą ir pradėjus verkti artimieji puola guosti ir gailėti, to trokšime ir ateityje.

Daugelyje šeimų ne visi jausmai vertinami vienodai: vieni būna skatinami („Šaunuolis, vyrai juk neverkia"), kiti draudžiami („Neturi teisės pykti ant savo tėvų"). Tik ašaros beveik visada sulaukia užuojautos.

Vaikystėje išmoktą ir šeimoje „išpuoselėtą" dažną ašarų liejimą psichologai vadina emociniu reketu. Mes, kaip tie reketuotojai, reikalaujantys duoklės iš kitų, nuo vaikystės naudojame verksmą kaip priemonę, skirtą išsireikalauti iš artimų žmonių, kad jie būtų mums meilūs, dėmesingi, žodžiu, norime išpešti konkrečios naudos. Štai žmona, užuot ramiai išsiaiškinusi santykius su vyru, apsipila ašaromis ir dar graudžiai sriūbauja: „Ak, man visada nesiseka." Tai suveikia – oponentas negreit ryšis išgyventi dar vieną „šeimyninį košmarą".

Verkdami reketo ašaromis suaugusieji elgiasi kaip maži vaikai – siekia būti nuraminti, paguosti, neretai ir gauti (materialinės) naudos ir dabar, ir ateityje.

Deja, taip išpešta nauda – beprasmė, nes kitam žmogui verksnys neleidžia išreikšti tikrų jausmų. Tai sujaukia vidinį žmogaus pasaulį ir apsunkina bendravimą.

Vaikų stresas

Kliūtys kasdieniame gyvenime

Atrodo, mūsų, vyresnių tėvų, vaikystėje viskas buvo kitaip: ir saldainiai skanesni, ir pasakos įdomesnės, ir žaidimai linksmesni. Šiais laikais vaikystės ritmas labai greitas, o kartais visai neprognozuojamas, iš vaikų imama anksti reikalauti mokytis, aplink daug prievartos, o sykiu ir streso. Pokyčiai tokie spartūs, kad vaikai nespėjo įgyti imuniteto. Todėl net ilgai lauktos atostogos – kelionė ar viešnagė pas giminaičius – dažnai tik šliūkšteli papildomo streso.

> Kas gi yra stresas, tas vienas iš madingiausių nūdienos žodelių?
> Mes jį apibrėžkime taip: tai kliūtis žmogaus gyvenime, sukelianti ne itin malonias emocijas ir išgyvenimus.

Kliūtys gali būti įvairios: didelės ir mažos.

- Dideles kliūtis dažniausiai sukelia gilūs išgyvenimai: artimo žmogaus netektis, darbo praradimas, skyrybos, sunkus egzaminas.
- Mažos kliūtys būna labai individualios, mat kiekvienas jas suvokia ir išgyvena savaip. Sudaužę mėgstamą puoduką vieni tik aiktelės ir užmirš, o kiti ilgai dūsaus arba net puls į isteriją.

Vaikų stresas – kitoks nei suaugusiųjų

Įrodyta, kad per pastaruosius 50 metų stresas vis labiau kamuoja vaikus, su nerimu, baime, depresija susiduria vis jaunesnio amžiaus mūsų atžalos.

Tačiau vaikiški stresai dažnai taip ir lieka neatpažinti, nes mažieji dar nemoka analizuoti savo išgyvenimų ir sklandžiai apie juos papasakoti.

Vaikas rėkia ir ožiuojasi, regis, be jokios priežasties. Antraklasis isteriškai suplėšo sąsiuvinį ir pareiškia rytoj į mokyklą neisiąs. Ne vienai mamai teko stebėti ir malšinti tokias audras. Kartais net kasdien.

Tyrimais įrodyta, kad stresas neigiamai veikia vaiko vystymąsi ir jo gebėjimą prisitaikyti.

Savo pačių savijautą suaugusieji diagnozuoja be didelių pastangų ir tiksliai: tai – stresas. Ir nedelsdami imasi priemonių jam įveikti: išeina atostogų, atsipalaiduoja prie taurės vyno, pradeda užsiiminėti joga.

Vaikai dar neturi tiek gyvenimiškos patirties, kad pasielgtų išmintingai. Jiems tenka paklusti suaugusiesiems. O tie nė neabejoja, kad jei vaikui skauda galvą ar pilvą, jis turi gerti vaistų, mano žiną, kiek jų atžalai reikia poilsio, maisto ar pramogų. Vieni tėvai sugriežtina vaiko dienotvarkę, kad šis išsimiegotų, kiti pažada nupirkti pageidaujamą žaislą ar skanumyną. Būna ir tokių tėvų, kurie nekreipia dėmesio į vaiko kaprizus manydami, kad jų atžala ir vėl išlipo iš lovos ne ta koja. Nemokėdami atpažinti streso požymių, netinkamą vaiko elgesį tėvai dažnai vadina „pervargimu“ arba „nevykusiu bandymu išsireikalauti dėmesio“.

Ir tik nedaugelis suaugusiųjų iš tikrųjų įsijaučia ir supranta, ką išgyvena vaikas, kai susiduria su stresu.

Pensilvanijos (JAV) vaikų ligoninės pediatrai sudarė sąrašą jausmų, kurie vaikams stresuojant pasireiškia stipriausiai: jausmų sumaištis, padidėjęs jautrumas mažareikšmiams įvykiams, baimė (dažnai nepagrįsta), pyktis, liūdesys, atsainumas tam, kas anksčiau teikdavo džiaugsmą ir malonumą.

Vaikų gydytojai buvo įpareigoti atkreipti tėvų dėmesį į pakitusius vaikų jausmus (ypač po traumuojančių įvykių): kai vaikas ima be jokio pagrindo rūpintis ateitimi: „Kas bus, jeigu bus...“, kai pradeda vengti artimų, anksčiau mylimų žmonių, kai atsiranda miego sutrikimų, padaugėja fizinių nusiskundimų.

Visa tai gali būti rimto potrauminio streso simptomai. Savaime jie praeina retai, gali slėgti ir traumuoti net daugelį metų. Ir čia kalbu ne apie pavienius atvejus.

Amerikiečių statistika byloja: per metus potrauminio streso simptomai kamavo daugiau kaip tris milijonus Amerikos vaikų.

Keletas pavyzdžių

Itin stiprų streso užkratą vaikai gauna žiūrėdami smurtines ir siaubą varančias televizijos laidas.

Nustatyta, kad vaikai, televizorių žiūrintys vidutiniškai 7 valandas per dieną, pradeda nerimauti dėl ten matytų blogybių: bijo, kad paplūdimio neužlietų cunamio banga, kad koks nors pamišėlis neišššaudytų darželio grupės ar klasės, kad rūkantis tėvelis nenumirtų nuo vėžio.

Motina pasakojo, kad jos dukrelė tapo dirgli ir susirūpinusi, įkyriai klausinėja apie dalykus, kurie jai dar neturėtų rūpėti: apie teroristų įkaitus, tėvų mirtinai sumuštą vaiką, draugų užmuštą paauglį. Iš pradžių mergaitės tėvai didžiavosi tokiu plačiu savo atžalos akiračiu, bet vėliau tai sukėlė susirūpinimą dėl galimo neurotiškumo.

Tėvai pasigyrė draugams, kad jų mažylis gerai miega. O dabar dar štai įrengė vaiko kambarį pagal fengšui rekomendacijas: lubas išdekoravo debesėliais, parinko tinkamą vietą lovelei. Tačiau vos spėjo pasigirti, užgriuvo problemos: vaiką ėmė kankinti naktiniai košmarai, jis nebegalėjo užmigti, galiausiai išsireikalavo, kad tėvai leistų miegoti jų lovoje, jų miegamajame. Tėvams tai sukėlė įtarimą: gal čia kalta liguista vaiko vaizduotė, gal saldumynai, gal sušlubavusi sveikata? O gal tai dėl streso?
Arba štai guvi ir laiminga mergaitė staiga tampa niūri ir prislėgta. Jos niekas nebedžiugina, ji skundžiasi dėl mažiausio niekniekio. Jos tėvams neramu: ar tai – tik neramus gyvenimo periodas? O gal taip pasireiškia stresas?

Stresas pasirodo įvairiausiais pavidalais. Tai priklauso nuo vaiko amžiaus, šeimos tvirtumo, vaiko gebėjimo pamėgdžioti jam svarbių suaugusiųjų elgesį kritinėse situacijose.

Kaip atpažinti ir įveikti stresą?

Tėvams ir auklėtojams svarbu žinoti ir laiku atpažinti vaikų streso požymius. Tai – nelengva, mat stresas mėgsta slapstytis už įprastinių emocijų.

Optimistiški tėvai galvoja, kad vaikas, gimęs stresų ir krizių kamuojamame pasaulyje, automatiškai įgauna atsparumą stresams. Deja, žmogus nesugeba keistis tokiu pat greičiu, kokiu keičiasi pasaulis.

Vaikai didžiąją dienos dalį praleidžia neramioje aplinkoje – darželyje, mokykloje, pailgintos dienos grupėje. Daugelį vaikų augina vieniši tėvai. Išsiskyrę jie dažnai tempia vaiką kiekvienas į savo pusę. Yra vaikų, kuriuos tėvai terorizuoja.

Suaugusieji stresą dažniausiai patiria dėl įvairiausių netekčių: artimo žmogaus, darbo, turto, išsiskyrimo.
Vaikai stresuoja dėl pasikeitimų: gimus broliukui ar sesutei, pradėję lankyti darželį (mokyklą), pasikeitus vaikų darželio (pradinės mokyklos) auklėtojai. (Tačiau paauglys kiekvieną pokytį greičiausiai priims kaip džiugią naujieną ar iššūkį.)

Akivaizdžiausiai stresą išduoda pakitęs vaiko elgesys.

Patys mažiausieji vėl ima čiulpti pirštą, dažniau nori būti nešiojami, nei žingsniuoti patys, „pamiršta" sėdėjimo ant puoduko įgūdžius ir vėl šlapinasi į lovą. Pradeda bijoti tamsos, nebenori miegoti savo lovelėje.

Darželinukai be akivaizdžios priežasties tampa užsispyrę, priešgynos.

Svarbus rodiklis – stresinių simptomų trukmė. Jeigu vaikas neįprastai (agresyviau, bailiau) elgiasi ir po dviejų trijų savaičių, jeigu kaprizai vis dažnėja, nenorai vis stiprėja, būtina kreiptis į specialistą.

Meditacijos pamokėlės ir pasakėlės

Jungtinėse Valstijose daugelio pradinių mokyklų ir vaikų darželių dienotvarkėje įrašyti meditacijos užsiėmimai. Per juos mokinukai užmerkę akis tyliai kartoja mantrą – specialius sakinius, padedančius įsijausti į save, pajusti savo būseną.

Vienoje Detroito (JAV) pradinių mokyklų mokiniai medituoja du kartus per dieną. Apklausos parodė, kad vaikai jaučiasi laimingesni, labiau atsipalaidavę, mažiau sukaustyti negu nemedituojantys bendraamžiai. Jie didžiuojasi, jog tėvai nebesivargina žadindami juos rytais, mat atsikelia patys.

Padaužos giriasi, kad vaizduotėje įrašyti pratimai netgi pagelbėjo jiems žaidžiant ledo ritulį – jų komanda seniai nepatyrė pralaimėjimo. „Jei kas nors mokykloje mane užkabina ar erzina, aš giliai įkvepiu. Užuot kibęs į atlapus, atgaunu ramybę ir pasitikėjimą savimi", – sako buvęs peštukas. Taip vaikai mokosi taikiai bendrauti, atsikratyti neigiamų emocijų ir atsipalaiduoti.

Vaikų meditacija skiriasi nuo suaugusiųjų meditacijos. Vaikas neturi savęs supratimo ir vertinimo patirties, užtat lengvai panyra į vaizduotės ir fantazijos gelmes. Įsijautimo pratimai pateikiami per pasakas, ir vaikas be didelių pastangų susitapatina su bet kuriuo pasakos herojumi.

Viena mama ilgą laiką kankinosi vakarais migdydama savo mažąjį nenuoramą. Pasitarusi su specialistu ji nutarė kas vakarą sekti meditacinę pasakėlę „Berniukas ir lokys". Klausydamasis pasakos vaikas išmoko teisingai kvėpuoti uždėjęs rankas ant pilvuko. Jis pasakojo mamai, ką jaučia pasakos personažas, ir taip nejučia mokėsi medituoti. Po poros savaičių vaikas užmigdavo vos nuskambėjus paskutiniam pasakėlės sakiniui. Jo nebekankino naktiniai košmarai. Kartais ir dieną, kai nuotaika subjurdavo, jis žaisdamas kartodavo pozityvius žodžius iš pasakėlės, ir pasaulis tapdavo daug mielesnis.

Kiti būdai įveikti stresą

Dėl patirties stokos vaiką baugina bet kokie nelaukti pokyčiai. Todėl...

- Sudarykite pastovią vaiko dienotvarkę, aiškiai numatykite konkrečius darbus. Taip vaikas jausis saugesnis ir ramesnis.

- Su vaiku kalbėkite trumpais sakiniais, aiškiai ir suprantamai. „Dabar nuvesiu tave į darželį. Kai pamiegosi, ateisiu tavęs pasiimti. Tada eisim pasivaikščioti į parką. Grįžę į namus vakarieniausim kartu su tėčiu.“ Kuo mažesnis vaikas, tuo trumpesni ir aiškesni turi būti sakiniai apie planuojamą veiklą. Būna, kad vaikas prašo pakartoti. Tai nereiškia, kad jis negirdėjo ar bando jūsų kantrybę. Jis tiesiog nori įsitikinti, ar niekas nepasikeitė.
- Ribokite vaiko užsiėmimus. Jei užsiėmimų per daug, jie labiau vargina, nei suteikia džiaugsmo. Saugokite vaiką nuo įspūdžių pertekliaus, ypač atostogų metu, kai vaikas atsiduria senelių, giminaičių, naujų bičiulių draugijoje. Reikėtų, kad vaiko dienotvarkėje atsirastų ir papildomų poilsio valandėlių.
- Namuose įkurkite vaikui ramybės kampelį su pagalvėlėmis, antklode, minkštais žaislais, kur jis galėtų pabūti vienas, pasivartyti ar net valandėlę nusnūsti.
- Išmokykite savo atžalas bent keleto atsipalaidavimo pratimų: kelis sykius giliai įkvėpti ir iškvėpti, ramiai suskaičiuoti iki dešimties, įsivaizduoti ką nors maloniai raminančio. Tegu vaikas kartais žaidžia ramius žaidimus (vandeny ar ant smėlio, lipdo iš plastilino, piešia).

Trylikmečių paslaptys

Paslapčių metas

Visi turime didelių ir mažų paslapčių. Kada gi įvyksta tas lemtingas pasikeitimas, kai pradedame ką nors slėpti nuo artimiausių žmonių, kuriais dar taip neseniai besąlygiškai pasitikėjome?

Momento, kai gimė pirmoji paslaptis, užfiksuoti neįmanoma. Tiesiog ateina laikas, ir žiū – jau gerokai ūgtelėjęs sūnus žvelgia į tėvus kažkaip kitaip nei anksčiau arba net vengia akių kontakto, o dukros balsas akimirksniu prityla (arba ji užsidaro vonios kambaryje), kai mama ištempusi ausis bando nugirsti, su kuo ji taip įsijautusi kalba mobiliuoju telefonu. Tačiau tai nėra ženklas, bylojantis apie trylikmečių šiurkštumą ir priešiškumą (nors būna ir taip). Tiesiog paauglystė – tai naujų asmeninių potyrių ir didelių išbandymų visai šeimai pradžia. Trylikmetis ima daug kuo nepasitikėti. Jis nebenori atskleisti to, kas susiję vien su juo pačiu, kas labai asmeniška. Slapukauja dėl to, kad kiti nepasmerktų ir neišjuoktų.

Padeda patirtis

Stebėdami savo vaiko virsmą paaugliu tėvai netikėtai suvokia, kad ir jų atžala gali turėti rūpesčių, neišspręstų problemų, kad jį gali kamuoti gilūs išgyvenimai. Paauglys jau besąlygiškai netiki tėvų geranoriškumu, nebesitiki iš jų pagalbos. Visi geri tėvų ketinimai tarsi atsitrenkia į sieną: „Aš jau nebe vaikas!“ Tai riba, kurios tėvai neturi teisės peržengti. Paauglys reikalauja, kad su jo nuomone būtų skaitomasi, ji būtų gerbiama ir neignoruojama.

Paslapčių atsiradimas – vienas didžiausių pasikeitimų vaiko ir tėvų santykiuose, vaikui peržengus tryliktuosius metus.

To priežasčių nereikia ieškoti toli, nedera kaltinti televizijos laidų, kompiuterinių žaidimų ar knygų. Tiesiog atėjo metas, kai vaikas jau gali priimti daugiau nepriklausomų sprendimų. Noras saugoti paslaptis – jauno žmogaus augimo ir brandos požymis.

Kitas trylikmečių palydovas – nestabilumas. Būna laikas, kai paauglys elgiasi kaip paauglys, būna – „suvaikėja" iki aštuonmečio arba išauga iki penkiolikmečio. Tai jis aktyviai protestuoja ir neigia visas tėvų vertybes, tai vėl kaip vaikystėje meiliai glaustosi ir nori pasėdėti ant kelių.

Tam, kad suprastų, kas esąs, dėl ko gyvena ir kuo galėtų pasitikėti, trylikmetis pasitelkia visą vaikystėje sukauptą emocinę patirtį, įgytą bendraujant su artimaisiais.

Pagrįstas tėvų pasipiktinimas, esą jų atžala pasirinko blogus draugus, klausosi siaubingos muzikos, nieko neveikia ir nenori nieko žinoti apie sunkiai uždirbamus pinigus, paaugliui tampa stipriausia paskata dėl šventos ramybės kurti naujas paslaptis. Be to, vaikas žino, kad priekaištaujantys tėvai ir patys daug ką slepia – nesėkmes darbe, šeimoje.

Būna, kad vaikas gana anksti tampa suaugusiųjų „sąmokslininku". Jis jau žino, kaip išlaikyti paslaptį ir kokia iš to gali būti nauda.

Mergaičių paslaptys

Trylikmetėms itin svarbu, kaip jos atrodo ir kaip jas vertina kiti – bendraamžės, mokytojai, tėvai. Jos kankina viena kitą – apkalba mokykloje, siuntinėja įžeidžiančias žinutes, bet nenori, kad apie tai žinotų tėvai, nes jie „to nesupras" arba, dar blogiau, mėgins kištis ir dar labiau viską pablogins.

„Anksčiau mamai pasakodavau apie viską, bet dabar nebenoriu, – guodėsi trylikmetė Lina. – Mama nuolat tariasi su mokytojais, kaimynais, giminėmis ir viską apie mane išpasakoja."
Mergaitės motina įsitikinusi, kad ieško pagalbos ir yra teisi. Dukrai atrodo, jog motina ją išduoda, svetimiems išklodama jos paslaptis.

Atrodytų, dukra pyksta visai be reikalo. Tačiau paaugliams labai svarbu, kad artimieji viešumon neiškeltų to, kas buvo patikėta tik jiems, artimiausiems žmonėms.

Artimųjų plepumas – pagrindinė priežastis, dėl ko paauglys ima jais nepasitikėti.

Kokios temos populiariausios tarp trylikmečių mergaičių?

Pirmiausia jos lygina save su kitomis: kuri mergaitė mėgstama, kuri populiari, o kuri verta paniekos. Kalbasi apie tai, kas gražu ir kas kvaila. Neretai aptarinėja tėvus, ypač mamas – jų klaidas bendraujant, negebėjimą suprasti. Kartais aptariami sekso reikalai: ar kuri mergaitė jau turi vaikiną, ar bučiavosi, ar vaikšto į pasimatymus. Mergaitės bendraudamos rungtyniauja ir stengiasi įgyti „pašėlusios panelės" statusą. Išvaizda, šukuosena, apranga dažniausiai trokštama padaryti įspūdį viena kitai. Mergaitės kalbasi ir apie savo jausmus, neslėpdamos džiaugsmo, bet nesiekia, kad subrendimas ir seksualumas būtų

priimti rimtai. Nusivylimai ir liūdesys dažniausiai įslaptinami (patikimi nebent dienoraščiui ar tyliai paverkiama naktį). Išskirtiniais atvejais nepasitenkinimas virsta perdėtu rūpinimusi savo svoriu ar liguistu savęs žalojimu.

Vyriškumo paslaptys

Trylikos sulaukusiems vyrukams bene labiausiai rūpi jų fizinė jėga ir bendraamžių nuomonė. Jiems sunku savo išgyvenimus išreikšti žodžiais.

Sūnui sulaukus trylikos, tėvai įsidrąsina ir pasikalba su juo apie onanizmą ir poliuciją. Deja, jau būna pavėlavę metais ar dvejais, nes sūnus tai dažniausiai jau būna patyręs.

- Trylikmečiams berniukams mergaičių dar nereikia ir kurį laiką nereikės. Tačiau daugelis iš smalsumo jau ne kartą vartė pornografinius puslapius internete.
- Septintokai dažnai aptarinėja vyriškumo etalonus: sodrų balsą, raumenis. „Ar esu pakankamai stiprus, kad galėčiau apsiginti?“ „Ar atrodau vyriškas, nors nesu raumenų kalnas?“
- Trylikmečiai berniukai mokykloje ir kieme dažnai girdi įžeidinėjimus: „gėjus“, „žydras“, bet tikisi, kad tai taikoma ne jiems.
- Virtuvėje išstypęs trylikmetis, iš viršaus žvelgdamas į savo mamą, galvoja: „Kodėl ta moteris man nuolat nurodinėja? Aš ją myliu, bet esu už ją aukštesnis.“ Ir visai susipainioja jausmuose, nes mama jam dar labai reikalinga.

„Vaiką tarsi kas pakeitė. Tapo šiurkštus, nesupranta, kad jo žodžiai mane labai žeidžia, – rypauja mamos. – Jis net kaltas nesijaučia ir atsiprašyti nesiruošia.“ Tėvai laukia, kad vaikas juos suprastų, atjaustų ar pirmas atsiprašytų, nors patys taip nesielgia.
Klysta tėvai, kurie galvoja, jog supranta savo paauglį, o šis jų – ne.

Suaugusieji žino, kaip sunku žengti pirmą žingsnį susitaikymo link. Taigi tą žingsnį jie turėtų žengti pirmieji, rodydami pavyzdį, kaip dera elgtis: „Atleisk, aš turbūt neteisingai tave supratau. Pasikarščiavau, pasakiau daug įžeidžiančių žodžių. Pasikalbėkime ramiai, kaip suaugę žmonės.“ Vien tik pagarbus kreipinys greičiausiai neatkurs pasitikėjimo, bet bus geras žaibolaidis susikaupusiai įtampai ir pykčiui nukenksminti.

Suaugusiųjų pagalba

Vaikui žengiant į suaugusių pasaulį itin svarbi tėvų pagalba ir patirtis. Tėvai turi didelį pranašumą – jie jau buvo vaikai, buvo paaugliai ir turi ko prisiminti iš anų laikų.

> *Paauglystėje keliamų maištų suaugusieji neturėtų vertinti kaip įžeidimo. Dera pasitikėti savo vaikais.*

Paaugliai šiaušdamiesi nesiekia įskaudinti tėvų. Tai tėra susiję su pokyčiais: keičiasi paauglių kūnas, mąstymas, interesai. Tėvai jau nėra dominuojančios figūros šeimoje. Jiems derėtų užduoti savo paaugliams kuo mažiau įkyrių klausimų, neskaityti jų dienoraščių.

> *Jeigu paauglys kelia jums rūpesčių, paprasčiausiai pasikalbėkite su juo apie tai.*

Pokalbis turėtų būti taikus ir rimtas, kitaip sulauksite kandžių replikų.

Tėvams labai svarbu suprasti ir įvertinti savo galimybes. Gal yra temų, apie kurias jūs nenutuokiate ar bijote kalbėti su paaugusiu vaiku? Ar galite įsivaizduoti save jo kailyje, kai pykstate? Kaip dabar rodote vaikui savo meilę?

Ir vaikams paaugus labai svarbu tęsti šeimos tradicijas: kartu pietauti, iškylauti, žiūrėti ir aptarinėti humoristines televizijos laidas, kartu sportuoti, pasakoti šeimos istorijas. Trylikmečiams svarbu prisiliesti prie savo artimųjų

istorijos, jausti jų stiprybę. Lydėti vaikus į suaugusiųjų pasaulį turi ne moralizuotojas, o sumanus vedlys, kuris sugeba suprasti jaunuolio išgyvenimus, ne smerkia, o padeda susigaudyti sudėtingose situacijose, kurios paaugliui dėl per menkos patirties atrodo itin painios.

Atvirai kalbėkitės visomis temomis, taikydamiesi prie vaiko amžiaus. Arba savo pavyzdžiu rodykite, kaip įveikti gyvenimo negandas ir pasidžiaugti pasiekimais. Tada paauglystė praeis ramiai ir be krizių.

Kaip padėti vaikui apsispręsti dėl ateities

Pirmieji žingsniai ir apsidairymai (nuo 0 iki 6 metų)

Daugelis specialistų mano, kad stumtelėti vaiką kokios nors profesijos link galima jau nuo trejų metų. Dar atsakingesni teigia, esą apie tai reikėtų pradėti galvoti vaikui ką tik gimus.

> Kokią profesiją ateityje pasirinks vaikas, priklauso nuo jo tėvų vertybių skalės.

Kartais neleidžiame savo vaikams tapti šokėjais tvirtindami, esą tai – nerimta. O va būti gydytoju, teisėju, bankininku – labai solidu. Taip mąstantys ir kalbantys tėvai neteisūs. Tokiems dera prisiminti, kad vaikas – tai ne jie patys; net jei jis panašus į juos, vis dėlto jis nėra jų kopija. Pirmiausia, vaiko genai kitokie, antra, aplinka, kurioje jis auga, smarkiai skiriasi nuo tos, kurioje užaugo jo tėvai. Tai svarbu suvokti dar iki vaikui gimstant.

> Pirmieji žingsneliai profesijos link turi prasidėti nuo tėvų aiškinimų, ką reiškia žodis „darbas", kaip vadinasi profesijos, ką kokie žmonės dirba. Naudinga drauge vartyti, o vėliau ir skaityti vaikiškas knygeles, kuriose parodyta, kas ką dirba, pasakoti apie televizoriaus ekrane matytus žymius žmones ir jų pasiekimus tam tikroje profesinėje srityje, kaip ir kuo jie padeda aplinkiniams.

Penkiamečiai šešiamečiai jau pradeda fantazuoti apie tai, kuo jie taps užaugę. Tos fantazijos retai kada būna nesusijusios su darbais, kuriuos dirba artimieji. Jeigu mamytė medikė, tai ir vaikas dažnai svajoja būti gydytojas, jei pardavėja, ir dukra nori būti pardavėja žaislų ar saldainių parduotuvėje. Tačiau vaikas dar nesupranta, ką mama tame darbe veikia, tad reikėtų papasakoti, o dar geriau parodyti bent keletą „nespalvotų" tos profesijos vaizdelių.

Darželyje vaikai dažnai giriasi savo tėvų darbais. Jiems labai patinka pabuvoti ir kitų mamų ar tėčių darbovietėse. Deja, tėvai tokį sveiką smalsumą maldo tvirtindami: „Trukdai tetai (dėdei) dirbti."

Leiskite vaikams išbandyti viską, kas nekenkia ir nepriešta-rauja sveikam protui.

Jei vaikas niekada nepadėjo jums dažyti, gaminti maisto, remontuoti sugedusio prietaiso, tvarkyti namų, vadinasi, jis dar nepažįsta realaus pasaulio.

Tėvai, kuriems labiau rūpi vaikiškų drabužėlių ar sienų švara, informaciją apie realų pasaulį tiesiog slepia.

Profesijos „pasimatavimas" žaidžiant (nuo 7 iki 9 metų)

Pradinė mokykla – pirmas laiptelis į suaugusiųjų pasaulį. Be to, didelis išbandymas tėvams. Šiuo laikotarpiu svarbu, kad tėvai neslopintų vaiko domėjimosi įvairiais dalykais.

Bausmės už menkus pasiekimus, mokytojos kritika: „Nesugebi!", bendraklasių pašaipos: „Darai ne taip, kaip visi..." – jeigu bent dalis priekaištų iš šio rinkinuko skirta piešėjui, tai gali „nužudyti" būsimą architektą ar dizainerį. Prasti įvertinimai (ne pažymiais) ir jų akcentavimas pradinėje mokykloje įbaugina vaiką, nuslopina ar pristabdo jo prigimtinius talentus ir savitą pasaulio supratimą.

Pagelbėti čia gali tėvai.

Namie pasidžiaukite visais vaiko pasiekimais. Ir jokiu būdu nevalia šaipytis iš nesėkmių. Net ir mokytojų galite paprašyti elgtis su vaiku atlaidžiau.

Iki dešimties metų vaikams „pasimatuoti" profesijas lengviausia žaidžiant (neapsiribojant vien namais). Tėvai turėtų nuvesti vaiką į būrelį, klubą, stovyklą, kur vaikas galėtų išbandyti save atlikdamas tam tikrus darbus. Labai naudingi tėvų pasakojimai apie savo profesiją ar išvykos į konkrečias darbovietes.

Norų žadinimas (nuo 10 iki 14 metų)

Vidurinėje mokykloje vaikai apsvaigsta nuo dalykų gausos. Reikalaujama išmokti viską! Tačiau to padaryti neįmanoma fiziškai, todėl vaikai pradeda blaškytis nuo vieno dalyko prie kito: pusę metų atkakliai kala svetimos kalbos žodžius ir mokosi groti gitara, paskui susidomi gatvės šokiais, nebeima į rankas gitaros, nebesidomi užsienietiškais žodžiais, o po pamokų lekia savanoriauti į gyvūnų prieglaudą – valo aptvarus, dalina ėdalą, vedžioja šunis. Toks nepastovumas šiurpina tėvus. Jiems atrodo, neva vaiko blaškymasis – beprasmis ir nenaudingas. Tačiau nuogąstaujama visai be reikalo.

Tegul vaikas bando, ieško, mokosi. Išsirinkti ką nors konkretaus jis dar spės. Dabar svarbiausia susirasti širdžiai mielą užsiėmimą.

Leiskite vaikui keisti būrelius prieš tai susitarę, kad pasirinktąjį vaikas lankys **bent tris mėnesius**. Per tiek laiko vaikas supras, ar užsiėmimas tikrai nepatinka (o ne jo atsisakys dėl pirmų nesėkmių).

Sunkiausia būna, kai vaikas nesidomi niekuo. Tačiau jis nebūtinai yra „blogiukas". Pasitaiko, kad vaikas vienodai gerai mokosi visus dalykus, bet apie ateitį negalvoja. Nieko čia nuostabaus.

Retam septintokui ar aštuntokui į galvelę užklysta mintys apie būsimą profesiją. Tad dera vaikus paraginti – apsiginklavus kantrybe išklausinėti paaugusių vaikelių, kas jiems patinka.

Lengva nebus. Atsakymai „patinka skaityti", „žaisti kompiuteriu", „vaikščioti po miestą" – beverčiai. Reikia išklausinėti apie konkrečią veiklą, kurią galima susieti su tam tikra profesija. Tokio amžiaus vaikas jau turi suprasti ir nepainioti žodžių „profesija", „specialybė", „pareigybė" reikšmių.

Kai kurie specialistai mano, kad **jau septintoje klasėje** galima tiksliai nustatyti, į ką vaikas labiausiai linksta – į humanitarinius mokslus ar į tiksliuosius. Tačiau galutinių išvadų daryti nereikėtų, nes polinkis (ypač berniukų) į tiksliuosius mokslus atsiskleidžia palaipsniui: pirmiausia penktoje ar šeštoje klasėje, vėliau – devintoje, dešimtoje.

Apsisprendimo galvosūkis (nuo 15 iki 18 metų)

Baigiamųjų klasių mokiniai teoriškai turėtų būti galutinai apsisprendę, kur stos baigę mokyklą. Tačiau daugelis dvyliktokų net ir baigiantis mokslo metams dar abejoja. Apsispręsti sunku net suaugusiajam, tad abejonės – normalu. O ir tėvai ne visada gali patarti, mat trūksta patirties.

Tėvams derėtų padėti atžalai pasirinkti tik studijų kryptį, numatyti bakalauro studijas. O paskui galbūt ateis ir konkretus sprendimas (bus galima ir kvalifikaciją kelti, ir įsigyti antrą išsilavinimą).

Drauge su vaiku galite panagrinėti darbo rinką, pasidomėti paklausiomis ir perspektyviomis profesijomis, nueikite į studijų muges ar mokslo įstaigas per atvirų durų dienas.

Svarbiausia tėvų pagalba – padėti vaikui sukaupti kuo daugiau informacijos ir apsvarstyti galimas alternatyvas.

Gali iškilti ir kita problema: vaikas tvirtai apsisprendęs dėl būsimos profesijos, bet tėvai ja abejoja ar nepritaria pasirinkimui. Tėvų nepritarimo priežastimi gali būti abejonės dėl apsisprendimo rimtumo, įtarimai dėl neigiamos draugų įtakos, kad vaikas susiviliojo ne dominančia, o tik madinga profesija. Tokiais atvejais geriausia pasiūlyti vaikui susitikti su tos profesijos atstovu ir pasišnekėti. Pokalbis apie profesijos pranašumus ir trūkumus gali daug ką lemti.

9 skyrius
Kančios pamokymai

Šiame skyriuje sužinosite:

* Apie vaikų ašaras ir vieną keistą auklę.
* Kaip padėti vaikui, kai tėvai skiriasi.
* Apie gedėjimo etapus.
* Kas laukia emigrantų vaikų.

– Vaikai, pasakykit žodį „tylėti“ liepiamąja nuosaka.
Vaikai choru:
– Ša!

Kūdikio verksmas

Tiesiog neįmanoma ištverti

Kūdikio susilaukusioje šeimoje visada nemažai sumaišties: keičiasi įpročiai, poilsio ir darbo režimas. Gerai, jei tik tiek. Neretai pasitaiko, kad neramus kūdikis visus šokdina dieną ir naktį, o namiškiai, vos pasigirdus klyksmui, puola į pagalbą. Jie visada kovinėje parengty.

Įrodyta, kad verksmas labiausiai gąsdina žmones ir sukelia didžiausią sumaištį. Verksmą girdint valandą ar kelias, kartais prarandama sveika nuovoka ir savikontrolė.

Pasitaiko, kad kūdikis tildomas uždėjus ant veidelio pagalvę, nuožmiai jį purtant, mušant ar kitaip susidorojant su bejėge būtybe. Kartais su verkiančiu mažyliu taip elgiasi jį prižiūrintys vyresnieji vaikai, seneliai, auklės ir net patys tėvai. Įvykus tragedijai, nežmonišką elgesį jie dažnai pateisina vienu sakiniu: „Kūdikis klykė."

Poilsio – į ligoninę

Nors kūdikis neramus, vaikų gydytojai dažnai neranda jokio akivaizdaus sveikatos sutrikimo. Tačiau prižiūrintiesiems vaiką tai – menka paguoda. Regis, daug lengviau būtų, jei gydytojas nustatytų virškinimo sutrikimą, žarnų persisukimą ar kokį kitą sunkų negalavimą, kurį galima gydyti medikamentais. Kai taip nėra, mažylio klyksmas atrodo lyg piktybiškas jo noras erzinti artimuosius ir vesti iš kantrybės.

Bet ar tikrai taip?

> *Vaiko raidos specialistai paaiškintų, kad verksmingas kūdikis išgyvena krizę – jam sunku apsiprasti naujame pasaulyje ir užmegzti ryšių su artimaisiais. Verksmingumas dažniausiai – tai pirmos krizės, ištikusios kūdikį gimstant, tęsinys.*

Tačiau kodėl naujagimiai elgiasi taip nevienodai: vieni, mamytę pasveikinę trumpu verksmu, tuoj pat užmiega įsupti į švelnius vystyklus, kiti beveik be perstojo klykia dieną naktį?

> *Viena iš priežasčių gali būti sunkus gimdymas.*

Gal mažam bejėgiam kūdikėliui teko atlaikyti didžiulį gimdos raumenų spaudimą arba jis priduso dėl apsivyniojusios apie kaklą virkštelės, gal net išniro kauliukai.

> *Gimusieji atlikus cezario pjūvį krizę išgyvena labai retai – šį pasaulį jie išvydo be jokių pastangų, tad neliko ir nemalonių prisiminimų.*

Nors akivaizdžių ligos simptomų nėra, neramų kūdikį ir jo motiną gydytojai neretai guldo į ligoninę, kad prižiūrint specialistams motina ir jos mažylis atgautų fizines jėgas, nurimtų, pailsėtų ir pavalgytų.

Raminanti kitų ramybė

Neužmirštamas vaizdas: vaikų gydytojas paguldo klykiantį mažylį sau ant rankos, priglaudžia galvelę prie peties, atsuka jo ašarotą veidelį į pasaulį, kurio vaikelis iki šiol negalėjo matyti (regėjo tik susirūpinusį, o gal ir piktą moti-

nos ar močiutės veidą), tyliai pakuždа kažką į ausytę, ir kūdikis nurimsta. Kas atsitiko? Negi daktaro ranka – stebuklinga?

Ne, viskas daug paprasčiau. Daktaras buvo ramus, jo ranka – tvirta, ir kūdikis tai pajuto. Jam tik tiek ir tereikėjo.

Italijoje vienas vaikų gydytojas pasiguldo kūdikį sau ant rankos taip, kad vaikelio veidukas būtų nukreiptas žemyn, į grindis. Naujagimiui tai – irgi naujas vaizdas, tai taip pat padeda.

Kartais tokie stebuklai vyksta ir namuose: tik ant plačių tėvo rankų mažylis pasijunta ramesnis arba užmiega.

Nejau toks svarbus rankos plotis? Nesvarbus. Svarbiausia, kad kūdikį laikančios rankos, peties ar sterblės nevirpintų nerimas ir įtampa, kad nebūtų krūpčiojama išgirdus menkiausią garsą, kad vaiko akys susitiktų su ramiu, mylinčiu žvilgsniu.

Nervingos, pervargusios, bijančios išgirsti savo kūdikio balsą motinos nerimas gąsdina mažylį.

Jis puikiai pažino motiną per devynis mėnesius, praleistus jos įsčiose, to ryšio neprarado ir gimęs, tad nenumaldomu verksmu reaguoja į kiekvieną mamos virpesį, nes parodyti savo baimės kaip nors kitaip dar nemoka.

Verksmo užkalbėtoja (istorija apie vieną auklę)

Tiesioginės laidos metu televizijos studijoje klykia kelių mėnesių kūdikis. Įžymi jo mamytė blaškosi tarp klykiančios savo atžalėlės ir mobiliojo telefono. Tolimame mieste to klyksmo klausosi auklė. „Paimk ant rankų, priglausk prie peties“, – ramiai nurodinėja ji. Ir kūdikis iš tiesų nurimsta. Tuo pat metu protingoji auklė toliau prausia kitą naujagimį, o jo motina su vaizdo kamera sukiojasi aplink, tarsi iš malūnsparnio filmuotų autoįvykį.

Geroji auklė – tai jauna moteris Treisė Hog, kilusi iš Didžiosios Britanijos. Ji tvirtina suprantanti kūdikių kalbą, iš jų verksmo sužinanti, ko jie šiuo metu nori. Esą tai jai duota Dievo. Ji ne tik suprantanti naujagimius, bet ir mokanti juos užkalbėti, panašiai kaip laukinių arklių tramdytojai užkalba savo žirgus. Už dvi knygas (pirmoji pavadinta „Kūdikiams šnabždamos paslaptys“) viena Jungtinių Valstijų leidykla auklei Hog sumokėjo 750 tūkstančių dolerių.

Hog rekomenduojamais kūdikių raminimo būdais ypač domisi tėvai, kuriems dėl triukšmingo atžalėlės būdo nuolat trūksta miego. Auklė mano, jog, elgiantis su kūdikiu teisingai, šis netaps našta, leis suaugusiesiems džiaugtis tiek šiokiadieniais, tiek šventadieniais. Mamoms ji net siūlo rasti laiko „grožio miegui“, nusnūstant dieną.

Hog dirbo aukle pas itin garsias mamytes: aktores Džudi Foster, Džeimi Li Kertis, vieno televizijos kanalo prezidentės dukrelę prižiūrėjo nuo šešių savaičių. Auklei atėjus į šią šeimą, kūdikis naktį pradėjo miegoti po vienuolika valandų.

Tačiau už ramybę tėvai kloja didžiulius pinigus: už 2 valandų konsultaciją telefonu auklė ima 500 dolerių, o už dieną namuose – visą tūkstantį. Jei tėvai neišgali tiek sumokėti, jie gali nusipirkti jos knygą, kainuojančią 22 dolerius. Knygoje pateikti klausimai, dažniausiai kylantys kūdikį auginantiems tėvams, ir trumpi, šmaikštūs atsakymai. Jauniems tėvams patariama, kaip pratinti kūdikį prie dienotvarkės, kaip suprasti, alkanas jis ar pavargęs. Kai kurie patarimai skamba gan neįprastai. Pavyzdžiui, jei lovelėje migdomas kūdikis verkia, reikia jį paimti ant rankų, nuraminti ir paguldyti atgal. Tai kartoti tol (jei reikia, net šimtą dvidešimt kartų), kol mažylis nurims. Pediatrams toks patarimas neatrodo labai patrauklus, nes gali išvarginti tėvus.

Ir vis dėlto kas toji moteris – žinovė ar apsimetėlė?

Hog turi medicinos sesers išsilavinimą ir visą laiką dirbo Anglijoje pagal specialybę. Prieš gerus trylika metų ji paliko savo motinai dvi ūgtelėjusias (aštuonerių ir vienuolikos metų) dukreles, o pati persikėlė į Los Andželą (JAV). Jos medicininis išsilavinimas šioje šalyje nebuvo pripažintas, tad moteris ėmėsi auklės darbo. Jai sekėsi gerai ir garsas apie „stebukladarę“ pasklido labai plačiai. Hog praturtėjo, pinigų pakako atidaryti parduotuvei, prekiaujančiai

prekėmis kūdikiams. Jos knygos pratarmėje ir interneto puslapyje nurodoma, kad Hog „turi miego terapijos magistro laipsnį“, bet nurodyto universiteto atstovas tai paneigė. Dar anksčiau Hog interneto puslapyje buvo rašoma, kad kūdikių priežiūros gudrybių ji išmoko dirbdama ligoninėje (tris savaitgalius lankė kūdikių priežiūros kursus).

Hog knygas leidžianti leidykla visaip gina ir pateisina savo autorę, atmesdama bet kokius įtarimus aiškina, esą Hog pati pasiekė tokio meistriškumo, o jos žinios vertos didelių pinigų. Dabar auklė pluša prie naujos knygos „Paslaptys, kurias mums pašnabžda repečkiai“. Ji šventai tiki geriau nei bet kas kitas pažįstanti vaikus ir galinti padėti jiems įsitvirtinti gyvenime.

Nėra universalių patarimų

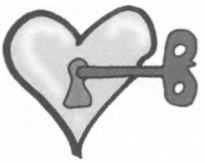
Daugeliui mano kartos senelių, perskaičiusių apie šią kūdikių priežiūros „specialistę“, nugara nueis pagaugais. Ir mes kadaise bandėme auginti savo vaikus „pagal Spoką“. Buvo toks daktaras Bendžaminas Spokas, vaikų auklėjimo specialistas, turėjęs tūkstančius gerbėjų Jungtinėse Valstijose ir visame pasaulyje. Tačiau tie, kurie kadaise žavėjosi Spoko idėjomis, dabar tvirtina praradę savo vaikus, nes atėmė iš jų kūdikystę – nepriglaudė, kai to labiausiai reikėjo, vėliau perdavė jiems neteisingas (kartais ir pavojingas) žinias, kaip auginti savus vaikus.

> Beje, vaikai, nesiglaustę prie savo motinų, vėliau neapkabins ir savo vaikų.

Kaip turi jaustis motina, kuriai kas nors pareiškia, esą jis geriau suprantąs jos kūdikį už ją pačią? Vienos mamos gali tiesiog supykti, o patiklesnės puls į kraštutinumus: stengsis bet kokia kaina tapti idealia mama, ignoruodamos motinišką intuiciją vadovausis svetimais patarimais. Arba apskritai atsisakys motinystės ir atsakomybę už savo kūdikį primes kitiems: senelėms, tetoms, auklėms. Vėliau tai gali nemaloniai atsiliepti – grauš kaltė ir nuoskauda, kad nepadarė to, kas buvo skirta. Tik va į praeitį grįžti ir viską atitaisyti, deja, neįmanoma.

Jauniems tėvams būtina suteikti žinių apie kūdikio auginimą ir ugdymą. Tačiau tėvai ta informacija neturi vadovautis aklai.

Čia taisyklės – labai individualios, priklauso nuo konkretaus žmogaus. Gali nutikti ir taip, kad iš visų patarimų tėvai sau nepritaikys nieko. Ir nebūtina. Svarbiausia, kad jie norėtų ir stengtųsi patys auginti savo vaikus.



Tėvų skyrybos

* Europos Sąjungoje skyrybų rekordininkės – Lietuva ir Čekija (2013 m. Lietuvoje užregistruota per 10 tūkstančių ištuokų).
* Skyrybų procesas paprastai trunka apie metus.
* Išsiskyręs žmogus su nauju partneriu dažniausiai susituokia po trejų metų.
* Nustatyta, kad vaikai, augantys su abiem tėvais, yra sveikesni nei augantys su vienu iš tėvų.

Vaikas – silpna jungtis

Skyrybos jau tapo įprastu gyvenimo reiškiniu, nors tai nėra gerai. Skyrybos – ilgas procesas, kurio metu į tėvų konfliktą neišvengiamai įtraukiami ir vaikai. Taip būti neturėtų, nes šeimai pradžią davė ne vaikas, o dviejų subrendusių žmonių sąjunga. Vaikas (vaikai) – tai tik šios sąjungos rezultatas, sykiu ir jungiamoji grandis.

Jeigu vaikas tampa vienintele šeimą jungiančia grandimi, jam užaugus ir išėjus iš namų tėvai paprastai išsiskiria.

Žinojimas, kad skyrybos neigiamai veikia vaikus, dažnai sulaiko tėvus nuo lemiamo žingsnio. Tačiau vyrui ir žmonai neišsibėgiojus, vaikas mato jų konfliktus, girdi ginčus arba jaučia tylų vienas kito ignoravimą.

Psichologiniai tyrimai atskleidė: konfliktai ir emocinė įtampa namuose vaikams padaro daug daugiau žalos negu skyrybos, nes po skyrybų vaikas išlaiko bent minimalų ryšį su abiem tėvais.

Tad atidėlioti skyrybas vien dėl vaikų – neverta, ypač kai nelieka jokios vilties išspręsti tarpusavio nesutarimus.

Berniukai ima blogiau elgtis

Psichologai neturi vieningos nuomonės, kokius vaikus – mažus ar paauglius – labiau paveikia tėvų skyrybos. Tačiau dauguma sutaria, jog tėvų skyrybas berniukai ir mergaitės išgyvena skirtingai.

Jeigu po skyrybų berniukas lieka su motina, jis patiria itin daug neigiamų išgyvenimų.

Taip yra dėl kelių priežasčių. Pirmiausia, 3–6 metų vaikas dar tik mokosi priklausyti savo lyčiai ir tai – aktyviausias tokio mokymosi periodas. Po skyrybų motina stengiasi atstoti sūnui ir motiną, ir tėvą. Be to, ji pyksta ant visų pasaulio vyrų ir nutaria sūnų auklėti „tinkamai“ – siekia, kad vaikas būtų kitoks negu „anie“: ne agresyvus, o švelnus, paslaugus, nuolankus, mat būtent tokį ji įsivaizduoja gerą vyrą. Tačiau ji pati niekada nėra buvusi vyru, todėl berniukas gali prarasti lytinę orientaciją. Vėliau jis sužinos, kas yra pats, galės nusakyti tai žodžiais, bet sąvoka „vyras“ vis dar bus miglota.

Psichologinius išgyvenimus dėl tėvų skyrybų berniukai labiau linkę išreikšti blogai elgdamiesi.

Jie pradeda rūkyti, ima bėgti iš pamokų, darosi agresyvūs. Taip vaikas maskuoja ir savo nuoskaudą, ir baimę, kad likęs be tėvo globos nebebus saugus. O ir mes patys verčiame slėpti nuoskaudas nuolat tvirtindami: „Tu – vyras, viską ištversi." Arba: „Berniukams negražu verkti", tarsi jausmai būtų vyriški ir moteriški, tinkami ir netinkami.

Mergaitės skuba ištekėti

Mergaitės linkusios į skyrybas reaguoti kitaip: užsidaro savyje, ima tingėti namuose, bet ne mokykloje, jas kankina nerimas. Kartais jų elgesys tampa tiesiog angeliškas: mokosi gerai, nepriešgyniauja, pasidaro švelnios ir užjaučiančios.

> Mergaitės lengviau išgyvena tėvų skyrybas todėl, kad jos labiau saugomos nuo neigiamų emocijų ir sunkumų.

Jomis labai rūpinasi motina, kiti giminės, kuriam laikui jas pasiima seneliai ar teta. Visi aplinkiniai tampa joms labai paslaugūs, ypač draugės, taip pat ir mokytojai. Be to, mergaitėms nereikia emocijų užgniaužti savyje – jos gali verkti, skųstis.

Tačiau po tėvų skyrybų mergaitės pradeda idealizuoti bet kokį vyrą.

> Tyrimai byloja, kad išsiskyrusių tėvų dukros, ypač jeigu jos lieka su motina, išteka anksčiau už bendraamžes ir paskubomis, dažniau susilaukia nesantuokinių vaikų, nes ieško, į ką atsiremti.
> Antra vertus, vyro idealizavimas išprovokuoja skyrybas, nes vyras greičiausiai nebus toks, kokį jį moteris buvo susikūrusi vaizduotėje.

Susvetimėjimo sindromas

Vaikui (vaikams) po skyrybų tenka likti su kuriuo nors iš tėvų.

> *Pastaruoju metu vis daugiau berniukų ir mergaičių lieka su tėčiu, tačiau tokių vaikų ne tiek jau daug. Pagal statistiką po skyrybų gyvenimą su tėvu pasirenka maždaug kas dešimtas vaikas.*

Literatūros kūrinyje ar kino filme gali atrodyti žavu, kai tėvas vienas augina vaikus. Bet gyventi vien su tėvu – ne itin gerai, lygiai kaip ne itin gerai gyventi vien tik su motina. Skyrybos bet kokiu atveju vaikui yra didžiulis stresas.

Kolumbijos universiteto (JAV) mokslininkai priėjo prie išvados, kad po tėvų skyrybų vaikai, iki tol mylėję tiek tėvą, tiek motiną, atsisako bendrauti su vienu iš jų – su tuo, su kuriuo negyvena, ypač jeigu jis išvažiuoja gyventi į kitą miestą ar kitą šalį. Vaikas jaučiasi išduotas, nereikalingas. Ir atvirkščiai – vaikas stipriai prisiriša prie to, su kuriuo pasilieka.

Dėl visko kaltinama kita pusė

Susvetimėjimas tarp vaiko ir vieno iš tėvų dažniausiai sustiprėja dėl sąmoningo ar nesąmoningo vaiko nuteikinėjimo prieš buvusį sutuoktinį. Paprastai nė vienas iš sutuoktinių nenori prisiimti atsakomybės už nenusisekusį gyvenimą, tad abu verčia kaltę vienas kitam, įtraukdami į konfliktą ir savo vaikus, ir giminaičius. Po skyrybų stengiamasi neleisti buvusiam partneriui lankyti vaiko, nes susitikimai neva drumsčia harmoniją naujai sukurtoje šeimoje. Kita pusė tarkuojama net už tai, kad vaikas susirgo, blogai elgiasi ar prastai mokosi.

Sustiprėjusi kontrolė

Laikotarpis po skyrybų vadinamas „sumažėjusių tėvų galimybių periodu“. Tėvas ar motina, su kuriuo po skyrybų liko gyventi vaikas, patiria nemažai streso. Kai pats (pati) nesusitvarko su savomis psichologinėmis problemomis, tada neadekvačiai elgiasi ir su vaiku: mažiau rūpinasi jo dienotvarke arba,

atvirkščiai, ima per daug spausti: „Grįžk namo septintą, būtinai!“ O kaip vaikui grįžti septintą, kai kieme dar pilna draugų?

Išsiskyrę tėvai pradeda riboti laiką, kurį vaikas gali praleisti prie kompiuterio, kontroliuoja pokalbius telefonu, pamokų ruošą, netgi valgymo trukmę, ko galbūt niekada nedarė iki tol. Vaikas, ypač paauglys, priešinasi naujajai tvarkai. Dažnai – agresyviai.

Atžala plėšoma į visas puses

Po skyrybų pasikeičia ir finansinė sutuoktinių padėtis. Ypač sunku motinoms, vienoms likusioms su vaikais. Jos nebeišgali nusivesti atžalos į kiną, čiuožyklą, piceriją, išvažiuoti kur nors toliau atostogauti.

> *Amerikiečių mokslininkai nustatė, kad moteris dėl finansinių problemų dažnai apima depresija.*

Dėl to ir vaikas patiria emocinį stresą, jaučiasi neužtikrintas dėl ateities. Ir tada pradeda maištauti. Ilgainiui motinai trūksta kantrybė ir ji ima prikaišioti vaikui: „Jei tau pas mane negerai, eik pas tėvą!“ Vaikas tarsi tampa kerštо įrankiu. Tegu ir maištavo, jis vis tiek pasijunta įžeistas, nereikalingas, dar kartą išduotas.

Ryškūs nuteikinėjimo požymiai

Dažnai būna sunku suprasti, ar vaikas prieš vieną iš tėvų nuteikinėjamas, ar pats jaučia priešiškumą. Su šia problema susiduria teisėjai, nes pagal Lietuvos įstatymus vaikas nuo dešimties metų pats pasirenka, su kuo gyventi.

Požymiai, kad vaikas specialiai nuteikinėjamas prieš vieną iš tėvų:

- vaikas apie atstumtą tėvą (motiną) negali pasakyti nieko konkretaus, kalba apibendrintai: „Tėtis blogas, mama gera.“ Vadinasi, tai ne jo paties mintys.
- Vaikas nesugeba išvardyti teigiamų ir neigiamų abiejų tėvų savybių, palaiko tik tą pusę, su kuria gyvena.

- Vaikas atstumia ne tik tėvą (motiną), su kuriuo negyvena, bet ir visą jo (jos) giminę: senelius, dėdes, net jeigu su jais anksčiau bendravo ir mylėjo.
- Kai vaikui be progos perkami prabangūs daiktai: mobilusis telefonas, kompiuteris.
- Kai vaikas subtiliai programuojamas. Motina jam sako: „Šį savaitgalį praleisi su tėčiu“, bet jos balso tonas, kūno kalba byloja, kad ji to labai nenori. Vaikas gali sakyti, jog pas tėvą neis. Motina džiaugsis ir manys, kad vaikas ją myli! Tačiau jis tenorėjo įsiteikti.

Septyni dalykai, nuo kurių išsiskyrę tėvai privalo apsaugoti savo vaikus

Pasukti skirtingais keliais sunku ne tik suaugusiesiems – ir vaikai dėl tėvų skyrybų taip pat jaučia kaltę. Padėtį dar labiau apsunkina tėvų daromos klaidos. Ir tų klaidų būna nemažai. Štai septynios, pačios didžiausios, kurių tėvams geriau nedaryti.

- Nešmeižkite vienas kito. Natūralu, kad išsiskyrimo skausmas verčia ieškoti kaltų. Atpirkimo ožiu tampa buvęs partneris – jam negailima nei kaltinimų, nei keiksmažodžių. Purvas pilamas ant to, kuris paliko šeimą: „Jam (jai) nerūpi vaikai, jis (ji) rūpinasi tik savimi, o dabar dar aiškina, kad santuoka buvo klaida.“

> *Tokius postringavimus girdėti turėtų tik suaugusieji (draugai, tėvai, giminės), bet jokiu būdu ne vaikai, nes jie net ir po skyrybų nenustoja mylėję abiejų tėvų.*

Maži vaikai gali apskritai nesuprasti, kas įvyko. Tad pykčio pritvinkusi atmosfera namuose jiems kelia baimę ir neramina. Vaikai nebežino, kuo pasitikėti. Būna, kad išsigandęs vaikas pats apkalba besivaidijančius tėvus.

- Nedrauskite kalbėti. Kai kuriuos suaugusiuosius skyrybos įskaudina taip, kad jie nenori apie jas kalbėti, užsisklendžia savyje, tik sykiais parauda į pagalvę. Iš namų išmetami šeimą palikusiojo daiktai, nuotraukos, o kartais net uždraudžiama garsiai tarti jo (jos) vardą, tarsi to žmogaus niekada nebūtų buvę. Su vaikais nekalbama nei apie praeitį, nei apie kartu praleistą laiką, vaikams draudžiama kalbėti apie dabartį ir ateitį.

Psichologai pataria priešingai: leiskite vaikams išsikalbėti, nes tai – vienas iš efektyviausių nusiraminimo būdų.

- Neslėpkite skyrybų priežasties. Mažiems vaikams skyrybų priežastis nerūpi. Jiems pakanka neišsamaus paaiškinimo. Netinka sakyti, jog tėvai išsiskyrė todėl, kad nebemyli vienas kito. Faktas, kad meilė gali pasibaigti, vaikus labai gąsdina, verčia nuogąstauti, kad ir šalia esančios mamos (tėčio) meilės ištekliai – ne begaliniai.

  Jeigu jau prabilote apie nemeilę, vaikams paaiškinkite ir jausmų išblėsimo priežastį. Neslėpkite, kad ir jums sunku, kalbėkite patys. Bendros ašaros, ištryškusios pokalbio metu, ne tik suartins, bet ir apvalys jausmus, atneš palengvėjimą.

Akcentuokite, kad po skyrybų jūsų, abiejų tėvų, jausmai vaikams nepakis ir kad niekada nenustosite jais rūpinęsi ir mylėję.

  Jau gerokai paaugusiems vaikams atskleiskite tikrąsias skyrybų priežastis (net ir labai skaudžias), antraip vaikai jausis palikti nuošaly, tarsi būtų neverti žinoti, kas dedasi šeimoje.
- Nevenkite bendrų švenčių. Nors tėvai kartu negyvena, vaikams jie vis tiek brangūs. Jis nori, kad abu tėvai būtų per gimtadienį, kai vaikas pasirodys scenoje ar kita reikšminga proga.

Todėl net ir neseniai išsiskyrę partneriai turėtų atsisakyti ambicijų – dėl vaikų.

Juk per šventę visai nebūtina bendrauti šiltai, užteks apsikeisti keliomis mandagumo frazėmis. Atsisakydami dalyvauti įskaudinsite vaiką: jam tai bus įrodymas, kad yra nemylimas.

Gražu būtų neignoruoti ir buvusio sutuoktinio gimtadienio, Kalėdų švenčių. Derėtų pasveikinti jeigu ne asmeniškai, tai per vaiką. Arba bent jau vaikams šito nedrausti.

- Nedrauskite bendrauti su vienu iš tėvų. Blogiausia, kai vaikams visiškai uždraudžiama bendrauti ar net matytis su buvusiu vyru (žmona).

Anot psichologų, toks draudimas – chaoso suaugusiųjų gyvenime, krizės esmės nesuvokimo (kad išsiskyrė buvę partneriai, o ne vaikai išsiskyrė su tėvais) ženklas.

Deja, net ir tie, kurie savo atžaloms tvirtina, esą dėl skyrybų vaikai nekalti, dažnai baudžia juos neleisdami susitikinėti su vienu iš tėvų. Dažniausiai tai sugrįžta bumerangu: vaikas ne tik nenustos ilgėtis išėjusiojo, bet ir pradės nekęsti draudžiančiojo.

Mažiau nuovokius mažamečius draudimas bendrauti su tėvu, nebegyvenančiu kartu, gali pastūmėti į depresiją. Taigi jei buvęs partneris nori ir gali susitikinėti su vaikais, dera tokį norą toleruoti ir sveikinti.

- Negalvokite vien tik apie save. Krizės ištiktas žmogus įstengia galvoti tik apie save. Širdyje likusią tuštumą užpildo liūdesys ir egoizmas. Domėtis svetimomis problemomis nėra nei noro, nei jėgų.

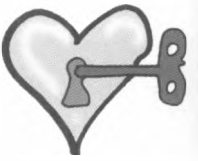
Taip jaustis sau gali leisti tik vienišiai, bet ne turintieji vaikų. Tėvų pareiga – pasirūpinti vaikais ir būti už juos atsakingiems.

Po skyrybų vaikams derėtų skirti daugiau dėmesio nei įprastai. Labai patartina kur nors išvažiuoti ir pailsėti, paiškylauti gamtoje. Taip ir suaugęs žmogus pasijus geriau, nei lindėdamas liūdesio pilnuose namuose.

- Neneikite savo klaidų. Taip nebūna, kad dėl skyrybų kaltas tik vienas iš tėvų, tad nederėtų vaidinti nuskriaustojo.

Maži vaikai tikrai nepuls analizuoti tėvų elgesio, nesiaiškins nei kas kaltas dėl skyrybų, nei kas apskritai yra tos skyrybos. Paaugę vaikai, stebėję šlyjančius tėvų santykius, patys susidarys nuomonę. Pateikę išgalvotą „savo nekaltumo" versiją suaugusieji vaikams atrodys melagiai. Be to, vaikas ims manyti, kad geriausias būdas susidoroti su sunkumais – jų atsikratyti, o visą kaltę suversti kitam.

Tėvų melas neskatina vaikų prisiimti atsakomybės ir pripažinti savo klaidas.
Melagių vaikai melo estafetę perduos savo vaikams.



Pagalba su mirtimi susidūrusiam vaikui

Nuo liūdesio neapsisaugosi

Vienas tėvas griežtai atsisakė nupirkti sūnui šuniuką. Išpildyti vaiko svajonės jis nenorėjo ne dėl pinigų ar kad sūnus neprižiūrės gyvūno, o dėl liūdnų savo prisiminimų – vaikystėje jis pats neteko mylimo augintinio ir dėl to labai sielojosi.

Gyvenimas neapsaugo žmogaus nuo skaudžių netekčių. Ir vis dėlto tėvai imasi įvairiausių priemonių, kad vaikams taip nenutiktų, mat įsitikinę: nepatyręs netekties skausmo vaikas augs laimingesnis ir sveikesnis. Tačiau ar tikrai?

> *Vaiko reakcija ko nors netekus neretai būna liguista. Bene labiausiai sielojasi tie vaikai, nuo kurių ilgą laiką buvo bandoma nuslėpti skaudžią tiesą.*

Tylėjimas juos žeidžia labiau nei tiesa. Dar didesnę traumą vaikas patiria, jei apie netektį sužino iš svetimų žmonių. Tada jo sielvartas padvigubėja, nes vaikas prarado ir mylimą gyvūną, ir pasitikėjimą artimaisiais.

Geriausia išeitis – atvirumas

Kaip suaugusieji gali padėti vaikui, netekusiam mylimo augintinio?

- Pirmiausia **nereikia slėpti liūdno fakto**. Daugelis tėvų meluoja vaikui, esą gyvūnas pabėgo. Geri ketinimai apsaugoti vaiką nuo liūdesio padėtį apsunkina dar labiau. Vaikas neturi galimybės atsisveikinti su augintiniu, jis jaučia kaltę ir suka galvą: „Kodėl jis mane paliko? Gal aš buvau blogas? Gal kitur jam geriau?“
- Tėvai turėtų atvirai **pasakyti priežastį**, kodėl gyvūnėlio nebėra. Psichologai pataria apgalvoti, kaip tą žinią pranešite. Venkite poetiškų posakių („mes jį užmigdėme“, „amžiams nuraminome“), nes tai įaudrina vaiko vaizduotę – jį juk taip pat guldo miegoti ir ramina. Teisingiau būtų pasakyti, kad veterinaras padės šuneliui ar katytei numirti ramiai ir be kančių. Paaiškinkite, kad šuns gyvenimas yra daug trumpesnis negu žmogaus, kad penkiolikos metų šuo – jau labai senas.

Lengvai išgyvenamos netektys ir sunkios netektys

Labiausiai sielvartaujama netekus šuns ar katės, mat šie gyvūnai prieraišūs, draugiški ir myli žmogų. O akvariumų savininkams daugiau rūpesčių kelia ne trumpas žuvyčių gyvenimas, bet akvariumo priežiūra.

> *Trimetė Laura pripylė į akvariumą indų ploviklio. Mergaitės mama ilgai bandė gaivinti žuvytes, vis keisdama švarų vandenį, bet veltui – nė viena neišgyveno. Neklaužada Laura šį faktą priėmė abejingai.*

Ir tai nestebina. Žuvytės nesiglausto prie mūsų, šiltai nežvelgia į akis. Ir vis dėlto, nors jos gyvena trumpai, gali šio to išmokyti vaiką. Pavyzdžiui, kad gyvenimas gali būti trumpas, kad turi pradžią ir pabaigą. Vaikas išmoksta gan ramiai išgyventi netektį.

Kiekvienas išgyvena savaip

Skirtingo amžiaus vaikai netekę gyvūno liūdi savaip.

Trimetis nerūpestingai mestelės „atia“ ir nulėks žaisti.
Aštuonmetis įsigilins į žaidimą kompiuteriu demonstruodamas, kad jam tai nerūpi. (Tačiau po savaitės motina ne vieną naktį užtiks jį raudantį.)
Paauglys su išvežamu užmigdyti vienmečiu šunimi atsisveikins ilgai ir švelniai glostydamas jam galvą, kutendamas.

Sakoma: jei žmogus pakankamai subrendęs mylėti, tai pakankamai subrendęs ir liūdėti. Vaikams reikia leisti atvirai išreikšti savo liūdesį, nevalia iš jų šaipytis. Tegu vaikas liūdi taip, kaip nori. O jei įmanoma, netekčiai parenkite jį iš anksto. Vaikas ir tada liūdės, užtat nebus šoko.

Nederėtų skubėti užpildyti atsiradusios tuštumos. Būna, suaugusieji persistengia, tuoj pasirūpina, kad namuose atsirastų kitas gyvūnėlis. Taip jie atima iš vaiko galimybę paliūdėti.

Kiek ilgai vaikas gedės, sunku pasakyti. Signalas, kad jau laikas įsigyti naują augintinį, galėtų būti kad ir vaiko žodžiai: „Žmogus blogai jaučiasi, kai neturi šuns.“ Bet sprendimą dėl naujo šeimos nario turėtų priimti visa šeima.

Ar kalbėti su vaiku apie gyvenimą ir mirtį?

Mūsų visuomenėje mirtis – uždrausta ir nediskutuotina tema. Pokalbiai apie ją, ypač su vaikais, laikomi žalingais. Vaikai neleidžiami prie mirštančiojo, esą juos tai traumuos, per laidotuves paliekami pas giminaičius, jiems meluojama, kad „močiutė ilgam išvyko“.

Vaikui ėmus klausinėti apie netektį, suaugusieji linkę jo klausimų neišgirsti, tarsi mirtis būtų kas nors nepadoraus, tad neišsklaido nerimastingų įtarimų. Dėl to vaikas ne nusiramina, o pasijunta atstumtas ir nereikalingas, ima mažiau pasitikėti suaugusiaisiais. Juk anksčiau ar vėliau jis vis tiek sužinos, kas įvyko.

Trys gedėjimo etapai

Psichologai skiria kelis reakcijų į netektį etapus:

1. Trumpas netikėjimo periodas. Išvydus artimojo palaikus sunku patikėti tuo, kas įvyko. Todėl, nepaisant akivaizdžios realybės, dar kurį laiką tikimasi, kad numiręs žmogus atgis. Tokią akimirką vaikas prisimena išėjusįjį, gali girdėti mirusiojo balsą, žingsnių aidą, jam gali vaidentis jo siluetas.

2. Praradimo fakto suvokimas. Kai miršta artimas žmogus, dažnai susimąstome, ar jam esant gyvam elgėmės teisingai. Prisimename ginčus, neįvykdytus pažadus, išsprūdusį melą. Tai, kas kadaise kartino tarpusavio santykius, dabar pavirsta kalte.

Mirus itin artimam žmogui, vaikas kaltę pajunta labai greitai ir tampa neramus, jautrus, aikštingas, net agresyvus, mat graužiamas kaltės (kai jau nieko neatitaisysi) nebegali ramiai gyventi. Tokį elgesį psichologai vadina normaliu. Tą sunkųjį laikotarpį tiesiog reikia išgyventi.

3. Naujo objekto paieška. Skausmui pamažu atlėgus, gyvenimas grįžta į senas vėžes. Vaikas pradeda ieškoti naujo meilės ir prieraišumo objekto, galinčio užpildyti tuštumą, atsiradusią netekus artimojo. Vaikas greitai auga, ir nauji įspūdžiai išstumia senuosius, todėl ateityje prisiminimus apie iškeliavusįjį anapilin teks atgaivinti suaugusiesiems. Vaikų mąstymas labai konkretus, tad svarbūs gali būti kokie nors mirusiajam priklausę daiktai, pavyzdžiui, jo nuotraukos.

Suaugusieji ir vaikai visus tris etapus išgyvena bemaž vienodai, skirtumas tik tas, kad vaikai neturi patirties, kuria galėtų remtis, todėl juos reikia morališkai palaikyti. Kita vertus, būtent šie išgyvenimai formuoja asmeninę patirtį, brandina asmenybę. Jeigu gimdytojai elgsis teisingai, netektis tik užgrūdins vaiką.

Skirtingo amžiaus vaikai skirtingai reaguoja į mirtį

Po ilgų tyrinėjimų buvo išsiaiškinta, kad į mirtį reaguoja visi vaikai, tik reakcijos būna skirtingos:

- 6 mėn.–1 metų vaikų reakcija gan akivaizdi. Net šešių mėnesių mažylis jautriai išgyvena motinos netektį: tampa prislėgtas, nerimastingas, atsiranda regreso požymių.
- 2–4 metų vaikams, ypač neparuoštiems tokiems dalykams, sutrinka miegas, jie tampa nerimastingi, reikalauja didesnio artimųjų dėmesio.
- 5–7 metų vaikai daugiau verkia, atviriau liūdi ir gedi, bijo prarasti likusį gyvą šeimos narį (mamą, močiutę). Baimė gali virsti fobija (liguista nevaldoma baime). Vaikų žaidimuose atsiranda liūdesio, mirties, praradimo temų. Baimė apsunkina mokymąsi.
- 8–11 metų vaikai jaučiasi nuskriausti, nesaugūs, vieniši, tačiau mirtį supranta sąmoningiau. Jie puola į neviltį, gedi gan ilgai.
- 12–18 metų paaugliai dažnai slapta verkia, jaučiasi išplėšti iš vaikystės, praradę saugumą.

> *Vaikų reakcija į mirtį priklauso nuo vaiko amžiaus, lyties, brandumo, gebėjimo prisitaikyti pakitus padėčiai, nuo santykių su artimaisiais (su mirusiuoju ir gyvaisiais).*

Mirties akivaizdoje vaikai jaučiasi nesaugūs. Pakinta jų elgesys (pasidaro mažiau disciplinuoti), nes tenka taikytis prie naujo gyvenimo būdo, tvardyti gąsdinančias neigiamas emocijas.

Mokykite nebijoti mirties

Tėvai, gebantys išmokyti vaiką gerbti ir saugoti gyvybę, o į mirtį žvelgti kaip į vieną iš gyvenimo etapų, apsaugo savo atžalą ne nuo mirties, bet nuo paniškos mirties baimės.

- Nevenkite mirties temos. Suaugusieji, slepiantys nuo vaiko, kad mirė artimas žmogus, žaloja vaiko psichiką.

Viena vaikų psichiatrė pasakojo apie psichiatrinėje ligoninėje ilgai gydytą berniuką. Jo tėvai žuvo automobilio avarijoje, kai vaikui buvo pusantrų metukų. Vaiką ėmė globoti seneliai ir berniukas ėmė juos vadinti tėvais. Apie tikrų tėvų mirtį jis nekalbėjo, o seneliai ir nepasakojo, manė, kad jei berniukas neklausia, tai ir nesisieloja. Niekas nesidomėjo, ar vaikas prisimena tėvus, ar galvoja apie juos. Viskas baigėsi tuo, kad sulaukęs septynerių berniukas rimtai susirgo.

Klysta tie, kurie tiki, jog vaikas nepastebės, kad iš jo gyvenimo dingo artimas žmogus.

- Nepasiduokite apgaulingai iliuzijai. Vaikai emocijas reiškia kitaip nei suaugusieji. Suaugęs žmogus gali išsiverkti, o vaikas viską išgyvena savyje. Po nelaimės vaiko elgesys tarsi nepakinta ir atrodo, kad skausmas jo neslegia. Iš tikrųjų vaikai ne iškart sureaguoja į mirtį, bet vaizduotė piešia pačius niūriausius vaizdus, niūresnius už realybę. Ir tik suaugusiųjų kalbėjimasis apie tai, kas atsitiko, padės vaikui ištverti.
- Apie gyvenimo realybę prabilkite tinkamu laiku. Vienas iš suaugusiųjų elgesio kraštutinumų – pastangos nuo mažens vaikui rodyti gyvenimą tokį, koks jis yra iš tiesų, neatsižvelgiant nei į vaiko amžių, nei į emocinį brandumą. Tokie suaugusieji tempia vaiką į visas laidotuves vadovaudamiesi principu: kuo vaikas anksčiau sužinos tiesą apie gyvenimą ir mirtį, tuo jam bus geriau.

Psichologai teigia, kad mamą praradęs dvimetis kurį laiką pats jaučiasi tarsi miręs. Tokio amžiaus vaiką vesdamiesi į laidotuves rizikuojate dar labiau jį sužeisti. Laidotuvių vaizdai gali neigiamai paveikti vaiko raidą.

Rūpestingas suaugęs artimas žmogus (tarkim, močiutė) gali nusivesti vaiką į apeigas tik kai vaikas sulaukė ketverių ar penkerių, kai jau formuojasi jo „aš“. Vaiką būtina iš anksto parengti tam, ką pamatys.

- Vyresnius vaikus skatinkite dalyvauti rituale. Tai leis jiems atskleisti savo jausmus ir dar labiau suvienys šeimą. Net jei laidotuvės vyksta ritualinių paslaugų rūmuose, reikia pasitikti atvykusius giminaičius, pasitvarkyti namuose, taigi rūpesčių nemažai, tad vaikiškos rankelės tikrai pravers.
- Pasiūlykite pagaminti atsisveikinimo dovaną. Jaunesni vaikai noriai priima pasiūlymą pagaminti mirusiajam atsisveikinimo dovaną (pavyzdžiui, nupiešti piešinuką), kurią vėliau įdės į karstą. Tokia dovanėle vaikas parodo savo meilę ir liūdesį, kuriuos sunku išreikšti žodžiais.

Vaiko akistata su mirtina liga

Kaip pasakyti tiesą?

Vienas iš sunkiausių uždavinių – pasakyti vaikui, kad šeimos narys serga nepagydoma liga (tarkim, vėžiu). Suaugusieji patys jaučiasi sutrikę ir nusiminę, tad ką kalbėti apie vaikus. Todėl iškyla klausimas: kada ir kaip pranešti vaikui liūdną žinią?

> *Daugelis baiminasi, kad vaikui gali pakenkti bet kokia bloga žinia. Tačiau teisybė, tegu ir liūdna, iš tikrųjų nekenkia.*

Žinoma, nebūtina iškloti visko. Iš pradžių užtenka pasakyti, kad šeimos narys sunkiai susirgo. Klysta manantieji, jog vaiką reikia išsiųsti kuo toliau nuo nelaimės ištiktų namų, apriboti bendravimą su sergančiuoju. Pasikeitusi aplinka nepadės vaikui išvengti skausmo ir sunkumų. Vaikai – nekvaili, jie intuityviai jaučia, jog šeimoje vyksta kažkas negero. O nežinia audrina vaizduotę, ir vaikas ima išsigalvoti kraupius vaizdus.

Jeigu sunkus ligonis guli ligoninėje, vaikams turėtų būti leidžiama jį lankyti ir savo akimis pamatyti, kas vyksta.

Vaikų sielvartas

Vaikai sielvartauja kaip ir suaugusieji, tik skausmo išraiškos būna kitokios. Vaikus sielvartas užgriūva tą dieną, kai jie supranta, jog mama (tėtis, brolis, sesuo) sunkiai serga ir gali mirti. Prarasti mylimą žmogų – labai nesaugu, tad vaikai tampa itin jautrūs, lengvai pažeidžiami, į viską reaguoja perdėtai

ir impulsyviai, tai staiga puola sielvartauti, tai liaujasi sielojęsi. Nerūpestingai žaidžiantis vaikas gali ūmai pravirkti, bet po valandėlės vėl lyg niekur nieko įsitrauks į žaidimą. Suaugusieji turėtų protingai reaguoti į tokius vaiko elgesio netolygumus.

Kad vaikas jaustųsi saugus

Vaikams informaciją dera dozuoti atsižvelgiant į jų amžių ir brandumą. Paprastai vaikai, susidūrę su liga ir mirties grėsme, tiesmukai klausia ir domisi tuo, apie ką suaugusieji nedrįsta net prasitarti.

> Jeigu išsisukinėjate nuo tokio pokalbio, vaiko neapsaugosite. Vengdami sakyti tiesą veikiausiai esate įsibaiminę patys.

Apie sunkiai sergantįjį šeimoje informuokite vaikų darželio personalą ar mokytoją mokykloje. Ne todėl, kad su vaiku būtų elgiamasi kaip nors ypatingai (išskirtinumas gali dar labiau įbauginti ir prislėgti), bet kad suaugusieji nemėgintų tramdyti staiga prasiveržusių vaiko jausmų. O ir su pačiu vaiku reikėtų pasikalbėti apie galimas keistas kitų žmonių – suaugusiųjų ir vaikų – reakcijas. Svarbu, kad vaikas pasijustų saugus. Įtikinkite jį, kad dėl ligos jis tikrai nekaltas ir kad liga neužkrečiama.

Profesionali pagalba

Kiekvienos ligos eiga ir baigtis – individuali, tačiau liga sukrečia visą šeimą, dramatiškai pasikeičia jos gyvenimas.

> Kai kuriose šalyse ligonio šeimą globoja profesionalai. Norvegijos vėžio asociacija įkūrė specialią tarnybą, kurios darbuotojos (seserys konsultantės) per suaugusiuosius padeda šeimos, kurioje yra ligonis, vaikams.

Žinia apie mirtiną ligą išmuša suaugusiuosius iš pusiausvyros, jie sunkiai geba tvarkytis su savo pačių jausmais, tad vaikui būna labai nelengva. Tokiu atveju pagalbos ranką gali ištiesti pašalinis žmogus, turintis pakankamai profesionalių žinių ir patyrimo.

- Audringa reakcija – normalu. Kartais žmonėms atrodo, kad visi aplinkui laimingi, nelaimė prislėgė tik juos vienus. Sesuo konsultantė paaiškins, jog kaltė, baimė ir neviltis – įprasti tokios nelaimės palydovai, kad tai – normalu.
- Profesionalūs patarimai. Gerai, jeigu apie savo problemas žmogus turi su kuo pasikalbėti. Vis dėlto profesionalus pagalbininkas, išklausęs sielvartaujantįjį, duos konkrečių patarimų, kaip kokiais atvejais elgtis.

Kad būtų kiek lengviau (patarimai)

* Nors šeimoje yra sunkus ligonis, šeimos gyvenimo ritmas neturėtų labai keistis.
* Nepamirškite linksmų užsiėmimų – žaidimų, pramogų. Džiaukitės nejausdami kaltės. Galų gale, ne visi gali liūdėti nuolat ir tuo pačiu metu.
* Laikykitės dienos režimo, užsiimkite įprasta veikla, atlikite savo pareigas.
* Dalykitės išgyvenimais su kitais šeimos nariais – tai didelė paguoda kenčiant bendrą skausmą ir liūdesį.

Dvasios našlaičiai

Su raktu ant kaklo

Yra žinoma, kad vaikai, augantys globos namuose, neretai turi įvairiausių psichologinių problemų: šlapinasi į lovą, pešioja sau plaukus, linguoja. Ir tai tik keletas iš daugiau kaip šimto sutrikimų.

Šeimos elgsenos specialistai vis dažniau prabyla apie tai, kad ir normaliose šeimose daugėja „našlaičių". Suaugusieji vis uoliau dirba neskaičiuodami darbo valandų, tad auga nauja karta „su raktu ant kaklo". Vaikai atsirakina tuščių namų duris, laukia pareinančių iš darbo tėvų ir paskubomis pagamintos vėlyvos vakarienės. Būna, kad tėvas (neretai ir motina) iš darbo grįžta, kai vaikas jau guli lovoje arba snūduriuoja prie televizoriaus.

Lenkijoje atlikti tyrimai atskleidė: kas penktas vaikas šeimoje jaučiasi vienišas, nemylimas, atstumtas.

Tokie vaikai nepatiria nuoširdaus bendravimo šeimoje. Jie jaučiasi nereikalingi. Jų dalia tokia pati kaip našlaičių, augančių globos namuose.

Nedrąsus, drovus, užsidaręs vaikas arba, priešingai, cinišKas išsišokėlis, arogantiškas, kvailiojantis – štai tipiškas psichologiškai sužalotos, susvetimėjusios asmenybės portretas.

Dvasios našlaičiai bėga iš namų, įjunksta į narkotikus, įsitraukia į religines sektas ir ten ieško šilumos. Jie daug dažniau negu kiti pasirenka beviltiškiausią išeitį – savižudybę.

Motinos abejingumas kūdikiui

Žvelgiant iš šalies, šeimose augančių dvasios našlaičių gyvenimas atrodo daug geresnis negu vaikų namų auklėtinių. Juk jie turi savus namus, turi tėvus.

Deja, tėvai yra tarytum už stiklo – matomi, bet nejaučiami. Ir kuo ilgiau taip tęsiasi, tuo labiau kenčia vaiko siela.

> Jungtinių Valstijų mokslininkai keturis dešimtmečius tyrinėjo vaikų, kurie turėjo normalius namus ir tėvus, augimo ir vystymosi sutrikimus. Vaikai nesirgo jokiomis sunkiomis ligomis, bet buvo žemesni už bendraamžius ir mažiau svėrė. Taip mokslininkai aptiko naują sindromą, kurį pavadino chronišku liūdesiu.

Chroniškas liūdesys – tai emocijų slopinimas. Tada sutrinka endokrininė sistema, kuri turi įtakos svoriui ir ūgiui.

Chroniško liūdesio priežastis – motinos nesidomėjimas savo kūdikiu (jo nekalbinimas, nenešiojimas, nepriglaudimas, nesišypsojimas jam), tai yra motinos abejingumas bet kokiems kūdikio siunčiamiems signalams. Amerikiečiai mokslininkai išsiaiškino, kad liūdnų vaikų motinos apskritai buvo šaltos, nesidžiaugė gyvenimu, nemokėjo prižiūrėti, o ypač maitinti kūdikio. Jeigu kūdikis buvo rėksnys, jo ryšys su motina sparčiai silpnėjo, nes moteris patikėdavo prižiūrėti jį kitam žmogui. Jei kūdikis – ramus, miegalius, motina jo tarsi nepastebėdavo, apsiribodavo minimaliais kontaktais. Ignoruodama savo vaiką ji nevalingai pristabdė jo vystymąsi ir augimą.

> Dvasios našlaičiai dažnai lieka žemaūgiai, o jų bendraamžiai ūgiu pralenkia tėvus.

ISTORIJA APIE VIENĄ BERNIUKĄ IR JO MAMĄ

Tylus, tvarkingas, neblogai besimokantis dvylikmetis pavogė mobilųjį telefoną ir iš jo pasiuntė savo motinai žinutę: „Mane pagrobė. Gelbėk!" Kitoje žinutėje „pagrobėjas" paprašė išpirkos. Slauge dirbanti berniuko motina niekaip negalėjo suprasti, kodėl pinigų reikalaujama iš jos, gaunančios minimalų atlyginimą. Moteris kreipėsi į policiją. Buvo paskelbta vaiko paieška. Rytą berniuką laiptinėje rado kaimynė. Niekas negalėjo patikėti, kad taip pokštauti sugalvojo pats vaikas.

Pasirodo, berniuko gyvenime būta tragedijos – jis matė, kaip nusižudė jo tėvas. Be to, vaikas ir motinai nebuvo reikalingas. Ji „perleido" jį auklėti savo sugyventiniui, neseniai atsiradusiam jų namuose drauge su dviem panašaus amžiaus savo vaikais.

Suvaidintas pagrobimas buvo berniuko pagalbos šauksmas – kad motina jo nepaliktų. Tačiau motina to signalo nesuprato. Vaikystėje ji pati patyrė panašią traumą. Kai buvo maža, motinos sugyventinis jos akyse nužudė motiną. Ją, našlaitę, į savo namus priėmė teta. Tačiau netrukus ji atsisakė mergaitės. Tai buvo antras smūgis našlaitei.

Augindama savo sūnų moteris nesąmoningai pasielgė taip, kaip buvo pasielgta su ja – perdavė savo vaiką kitam.

Tie patys įvykiai arba atskiri jų fragmentai iš kartos į kartą pasikartoja daug dažniau, negu manome. Ne šiaip sau sakoma: „Nuėjo tėvo (motinos) keliais."

Meilės statistika

Lenkijoje buvo ištirta 400 vaikų, kurie savo namuose jautėsi nereikalingi. Į klausimą, kas juos dažniausiai paguodžia, kas ketvirtas atsakė, kad draugai. Kas penkto atsakymas buvo šiurpinantis: niekas. Tik kas devintą meile ir šiluma apgaubė motina, kas dešimtą – seneliai. Ir tik kas dvidešimtą – tėvas.

Paradoksas, bet daug vaikų savo šeimose jaučiasi vieniši, nemylimi, nereikalingi, o paguodos sulaukia tik iš tokių pat nelaimėlių.

Kai kurie paaugliai teigė, kad jų tėvai nuolat vaidijasi, ypač dėl vaikams skiriamų pinigų. Jie dažnai apšaukia vaikus ir juos žemina. Dėl to paaugliai nevertino tėvų jiems nupirktų daiktų net tada, kai gaudavo viską, ko tik įsigeisdavo. Labiausiai nusivylusieji priekaištaudavo, kad tėvai ypač daug dėmesio ir pinigų skiria būstui ir daiktams. Išpuoselėtuose namuose daugelis vaikų jautėsi nereikalingi.

Vaikai retai kada svajoja apie prabangą ar keliones. Dažnas viską atiduotų už švelnų apkabinimą ir nuoširdų pokalbį.

Kai jausmams nelieka nei laiko, nei jėgų

„Vaikui reikia meilės, tačiau ne bet kokios, – rašė prancūzų psichologas Andrė Beržė (*André Berge*). – Jam reikia ypatingos meilės – motinos meilės. Tačiau ne mažiau ypatinga yra ir tėvo meilė, tik ji kitokios kokybės."

Dabartinių paauglių tėvams būdingas abejingumas. Vaikui mestelima: „Daryk, kaip išmanai." Šiltiems jausmams tarsi nebelieka vietos.

Tyrimais nustatyta: kas ketvirta 4–8 klasių moksleivių motina ir kas antras tėvas neturi jokių bendrų užsiėmimų su savo vaikais. Tik nedaugelis retsykiais ką nors veikia kartu.

Dvasios našlaičiai ir užaugę jausis svetimi – nemokės nei sušildyti kito, nei priimti šilumos. Moterys nuolankiai seks paskui bet kurį vyrą, parodžiusį bent truputį nuoširdumo. Vyrai lyg ugnies bijos nuoširdaus artumo, meilę

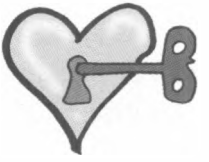
bandys pakeisti besaikiu seksu. Jie nesugebės užmegzti ilgalaikių ryšių, o gal nė nežinos, kad tokių būna.

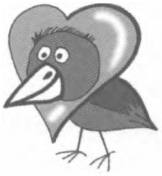
Akcija „Apkabink vaiką"

Viename Varšuvos vaikų darželyje vyko akcija „Apkabink vaiką". Tėvų buvo paprašyta kiekvieną dieną ką nors nuveikti kartu su vaiku: pagaminti vakarienę, sukurti pasaką. Auklėtojos ir vaikų paprašė dažniau apkabinti tėvus, pabučiuoti.

Po savaitės tėvai atsistebėti negalėjo savo vaikais, tarsi juos būtų ką tik „atradę". Pasirodo, nepaprastai malonu ir įdomu būti su vaiku. Kai kurie net persilaužė ir įprato apkabinti vaiką.

Vis dėlto buvo ir tokių tėvų, kurie eksperimentą vadino beprasmiu laiko švaistymu, pyko ant darželio auklėtojų dėl tokių „kvailysčių". Bėda ta, kad labai nedaug tėvų ir motinų nuoširdžiai domisi savo vaikų laimėjimais, giriasi jais kitiems. Užuot su meile nuolat domėjęsi vaiku, jie dažniausiai „susimoka" – įbruka kokį daiktą ar saldumynų. Taip mažose galvelėse įsitvirtina klaidinga taisyklė, neva stengtis reikia vien dėl atlygio.





Emigrantų vaikai

Emigrantų vaikai tėvų liūdi kaip mirusių

Per pastaruosius penkerius metus Lietuvoje kelis kartus padaugėjo emigrantų paliktų vaikų. Statistiniai duomenys liudija: tik kas antras emigrantas savo vaikus iškart išsiveža svetur. Vadinasi, pusė vaikų paliekami Lietuvoje. Vieni – laikinai (tėvai viliasi pasiimsią juos, kai tik įsikurs), kiti atiduodami seneliams ar kitiems žmonėms. Tokių vaikų tėvai tiki anksčiau ar vėliau parvažiuosią namo su pinigais ir gimtinėje susuksią savo gūžtą.

Pažadai pažadais, bet vaikai itin sunkiai išgyvena išsiskyrimą. Emigrantų vaikų liūdesys prilygsta jausmams, apimantiems mirus artimam žmogui. Sunku net įsivaizduoti, kokia skausmo banga plaka mažą širdelę, kol tėvai ieško laimės svetur.

Kaip pateikti nesmagią žinią

Jeigu vis dėlto nutarėte išvažiuoti į svečią šalį, o vaikus palikti namie, pirmiausia morališkai paruoškite vaiką, kurio laukia sunkus išsiskyrimas. Skausmo tai nesumažins, bet vaikas bent jau žinos šį tą konkretaus.

Nemalonią žinią tėvai privalo pranešti patys.

Vaikas, apie tėvų kelionę sužinojęs iš svetimų, ims elgtis neprognozuojamai. Be to, jam bus dvigubai skaudu: ir kad tėvai jį paliko, ir kad apgavo apie tai nutylėję.

Pokalbis su vaiku turėtų būti pagarbus, atviras ir aiškus, nesibaiminant neigiamos reakcijos.

Iki susitaikys su padėtimi, vaikas bet kuriuo atveju jausis sutrikęs, piktas, liūdnas, neramus.

Paaiškinkite vaikui:

- kodėl išvykstate (tikrąją priežastį),
- kiek ilgai tęsis išsikyrimas (bent jau apytiksliai),
- su kuo vaikas pasiliks ir kaip jis turės elgtis,
- kaip keisis vaiko dienotvarkė, o kas liks kaip buvę.
- Paveskite vaikui pasirūpinti naminiu gyvūnu ar augalu – taip bus ugdoma vaiko atsakomybė už save ir už kitus. Aišku, atsižvelkite į vaiko amžių (dvimetis tikrai nepasirūpins naminiu gyvūnu).
- Kalbėkitės ramioje aplinkoje ir taip, kad matytumėte vaiko akis, galėtumėte stebėti jo emocijas, jausti širdies virpesiukus.
- Iškeliaudami apkabinkite vaiką, pabučiuokite ar pažvelkite vienas į kitą iš atstumo, pasiekiamo ranka.

Kaip padėti vaikui

Išsiskyręs su vienu iš tėvų (ar su abiem) vaikas negali sielvarto kelio įveikti kaip sprinteris. Juo einama mažais žingsneliais, etapas po etapo.

- Iš pradžių **neigiamas** pats išsiskyrimo faktas: „O gal tėveliai apsigalvos ir grįš.“ Arba vaikas meluoja sau: „Man visai neliūdna.“ Vakare ar naktį per miegus jis šaukia mamą ar apsimiegojęs nušlepsi į tėvų lovą.

Padėti vaikui galima ne juokiantis iš jo „užmaršumo“, bet gerbiant jo fantazavimą. Artimieji turi pasistengti, kad vaikas išmoktų tą skaudžią išsiskyrimo pamoką ir tikėtų laiminga pabaiga.

- Kitas etapas: **pyktis, įniršis, nepasitenkinimas**. Emocijos liejamos tiek ant išvykusiųjų, tiek ant savęs: „Kuo aš nusikaltau, kad su manim taip pasielgė?“, „Gal manęs nemyli?“ Vaikas pyksta, nes jo gyvenime atsirado kliūtis, kurios jis negali įveikti. Būna, kad vaikas nenori kalbėtis telefonu su jį palikusiaisiais, nepriima ar net suniokoja atsiųstas dovanas.

> Kalbėkitės su vaiku, leiskite jam išlieti pyktį ir netgi tai skatinkite. Suaugusieji mano, kad vaikui nevalia pykti ant tėvų, kurie išvažiavo siekdami gerų tikslų, bet pyktis yra normali kiekvieno žmogaus emocija susidūrus su neįveikiama kliūtimi. Vaikas pykdamas „nugarina“ griaunančią pykčio jėgą, atsikrato apmaudo, įniršio.
> Suaugusieji (emigravę ar globėjai) neturėtų atviro vaiko pykčio priimti asmeniškai – kaip išpuolio prieš juos. Dera suprasti: tai tik skaudaus „gydymosi“ etapas.

- Trečias etapas: **depresija**. Ilgėliau gyvenant be tėvų užvaldo niūrios nuotaikos, nematyti jokios šviesos tunelio gale. Vaikui atrodo, kad tėvai apskritai nebegrįš, kad vienatvė tęsis amžinai. Vaikas nesitiki, jog kas nors jį supras, todėl gali užsisklęsti savyje, žaisti vienas, atstumti bendraamžius. Jeigu išvykę abu tėvai, šiame etape padidėja savižudybių ar savižalos, asocialaus elgesio rizika.

> **Patarimai šalia esantiems:** leiskite vaikui verkti, liūdėti, gedėti. Atsisakykite postringavimų: „Tėvai tave labai myli, jie yra už tave atsakingi“, „Turėtum džiaugtis, kad turi tokius tėvus“, „Jiems dabar šimtą kartų sunkiau nei tau“. Pamokymams dar ateis laikas – kai nuslinks depresinės miglos. Netinka ir pranašavimai: „Viskas gerai, po pusmečio vėl būsit kartu.“ Tai tas pats, kaip mėginti tokiais žodžiais numalšinti baisų skausmą (pavyzdžiui, apendicito).

Didžiausia pagalba vaikui bus, jeigu pabūsite šalia, pasiūlysite pavalgyti, atsigerti, pailsėti, bet neklausinėsite apie savijautą. Juk akivaizdu, kad ji bloga.
Šiuo metu draudžiama bet kokia vaiko kritika, pagieža ar ironija.

- Ketvirtas etapas: **susitaikymas**. Anksčiau ar vėliau sielvartas praeina ir esama padėtis priimama kaip įvykęs faktas. Vaiko globėjai ir toliau rūpinasi vaiko fiziologiniais, psichologiniais, socialiniais poreikiais, ir tai padeda grįžti jam pas bendraamžius, vėl susidomėti gyvenimu.

Pasiūlykite vaikui kokią nors įdomią veiklą. Gali būti, kad pasiūlymą jis priims be džiūgavimo, net abejingai. Tačiau svarbiausia čia – kad apskritai sutiko imtis veiklos.

- Penktas etapas: **viltis**. Pamažu grįžta džiaugsmas. Vaikas vėl ima pasitikėti savimi ir kitais. Džiaugiasi pakviestas į svečius, naujais draugais, senais pomėgiais. Tėvų išvykimo priežastys jau dedamos ne ant emocinio padėklo, o suvokiamos protaujant. Kadaise išgyventas sielvartas jau nuėjo užmarštin. Dabar jau planuojamas tolesnis gyvenimo kelias, jis dažnai siejamas su šalimi, į kurią išvyko tėvai.

Puiku, jei išsiskyrimo etapai tvarkingai keičia vienas kitą. Tačiau pasitaiko, kad vaikas įstringa kuriame nors etape – pykčio ar depresijos. Tada jis pradeda blogai mokytis, praleidinėti pamokas, anksti vartoti alkoholį, narkotikus, įsitraukia į asocialių grupuočių veiklą. Kad šito išvengtumėte, jokiu būdu nepalikite vaiko vieno, užspeisto kampe.

Neviršykite įgaliojimų

Žmonėms, globojantiems emigravusiųjų vaikus, svarbu nepiktnaudžiauti įgaliojimais. Jie turi žinoti, kad niekada nepakeis tikrų tėvų. Tad dera pagal galimybes apgaubti vaiką šiluma, palaikyti jį, pasistengti suprasti, pasirūpinti jo saugumu. Tai – jau labai daug.

Beje, tokiose sudėtingose situacijose suaugusiesiems padeda ir pats vaikas. Nemanykite, kad jis – bejėgis, kurį privalu vedžioti už rankos ir kontroliuoti kiekvieną žingsnį. Vaikas – asmenybė. Pasitikėkite juo, rodykite dėmesį ir pagarbą.

Vaikas lengviau išgyvens išsiskyrimą, jei supras, kad abiejų tėvų tebėra labai mylimas, kad yra šeimos dalis. Vaikui labai svarbus fizinis kontaktas, todėl išvykstantieji iš anksto turi aptarti, kaip bendraus su vaiku: kada paskambins, gal bendraus laiškais, internetu.

Istorija apie apgautą vaiką

Erika prieš pusmetį išsiskyrė su vyru ir liko su dviem vaikais – keturmečiu Romu ir metukų dukrele. Moters gyvenimas nebuvo lengvas. Ir štai ji gavo pelningą pasiūlymą svetimoje šalyje padirbėti aukle, buvo pažadėta ir pastogė. Erika pasiūlymu labai apsidžiaugė. Ji pasiėmė dukrelę ir išvažiavo. Keturmetis Romas liko su seneliais, Erikos tėvais. Viena iš priežasčių, kodėl berniukas buvo paliktas – kad jis galėtų dažniau matytis su tėvu.

Kad netraumuotų vaiko, Erika su tėvais sutarė, jog berniukui apie išvykimą močiutė pasakys Erikai jau išvažiavus. Močiutė taip ir padarė: pasakė, esą mama su sesute greitai grįš.

Romas išklausė žinią tylėdamas, lyg ir ramiai. Iš pradžių nenorėjo kalbėtis su mama telefonu, esą neturi laiko, nori žaisti. Seneliai džiaugėsi: „Koks protingas vaikas! Su juo – jokio vargo." Neramus vaiko miegas, apetito netekimas, užsisklendimas, jų manymu, irgi buvo protingėjimo požymiai.

Erikai užsienyje sekėsi puikiai. Iš pradžių ji skambindavo į Lietuvą dažnai, vėliau – bent kartą per savaitę, kartais atsiųsdavo dovanų tėvams ir sūneliui.

Tačiau Romas dovanomis bodėdavosi, žaisdavo tik su sena pamėgta mašinyte. Apie mamą ir sesutę nieko neklausinėjo.

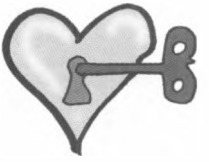
Po pusmečio berniukas sunkiai susirgo. Paprasčiausias peršalimas virto liga, vaikas beveik mėnesį gulėjo ligoninėje. Berniukas laukdavo mamos skambučių, tad ji skambindavo kiekvieną vakarą ir sergančiam sūneliui telefonu dainuodavo lopšines tol, kol vaikas užmigdavo apsikabinęs mobilųjį telefoną.

Į Lietuvą Erika grįžo po trejų metų, Romui pradėjus eiti į pirmą klasę. Pinigų užsidirbo tiek, kad galėjo leisti vaiką į privačią mokyklą. Tačiau išsyk prasidėjo bėdos: vaikas kivirčijosi su mokytojais, su bendraklasiais. Per ketverius metus, kol baigė pradinę, jam teko pakeisti net tris mokyklas, nes visur prisivirdavo košės, o ruošdamas pamokas mamą kamuodavo iki vėlumos.

Mama labai stengėsi lavinti vaiką: vežiojo į sportinių šokių pamokas, varžybas ir stovyklas, berniukas skynė laurus tarptautinėse varžybose, bet jo būdas nepasikeitė. Dėl to mėginta kaltinti paauglystę, sunkų vaiko charakterį, aplinką. Mama jautė didelę nuoskaudą – tiek daug davė pirmagimiui, o iš jo sulaukia vien nemalonumų.

Galiausiai Romas metė šokius, pradėjo rūkyti, gerti, vagiliauti iš namų. Neapsikentusi motina pati atidavė jį į socializacijos centrą.

Štai kuo baigėsi istorija, motinai žengus vieną neteisingą žingsnį. Nuoskauda vaiko širdelėje suleido tokias gilias šaknis, kad išrauti jų veikiausiai jau neįmanoma.



10 skyrius
Sveikatos sutrikimų pamokos

Šiame skyriuje sužinosite:

* Kaip psichologiškai padėti vaikui, kuriam krypsta stuburas.
* Apie mikčiojimą ir temperamentą.
* Kodėl vaikai šlapinasi į lovą.
* Apie nenuoramas, nuovargį ir berniukų baimes.

– Kodėl šiandien buvai paliktas po pamokų? – sūnaus klausia tėvas.

– Todėl, kad neišdaviau vieno žmogaus.

– Bet juk tai gerai. Išdavikai – blogi. O ko neišdavei?

– Nepasakiau, kas nužudė Julijų Cezarį.

Ydinga laikysena (skoliozė)

Iš ko sudėtas žmogus

Žmogus, kad išgyventų šioje žemėje, turi tik tris „instrumentus“: kūną, protą ir emocijas. Visa tai vienija nematomasis „aš“. Nors tų „instrumentų“ nedaug, žmogus vis tiek nesugeba gerai jų valdyti ir derinti tarpusavyje. Tarkim, sutinkame labai protingą žmogų, bet ilgiau pabendravus jis ima atrodyti bejausmis, kitus vadina „neracionaliais“, „nelogiškais“. Arba štai žmogus emocionalus, bet kartais pagalvoji: o kur dingo jo protas?

Mūsų kūnas nuolat siunčia žinutes, tik mes linkę nekreipti į jas dėmesio. Sakome: „Man paprasčiausiai skauda galvą.“ Arba: „Man radikulitas.“ Arba: „Man skrandį skauda.“ Tačiau skrandis nėra atskiras padaras, galintis pats savaime sirgti nepriklausomai nuo kitų kūno dalių ir mūsų vidinio „aš“ nuotaikų.

Kodėl krypsta stuburas

Daugelio mūsų ligų priežastys – psichologinės. Ydinga laikysena, arba skoliozė, – irgi priskirtina tokiems negalavimams. Priminsiu, kad skoliozė – tai stuburo iškrypimas į šonus (į kairę ar dešinę arba net į abi puses). Koks tai iškrypimas, suprasime padarę rentgeno nuotrauką arba diagnozuos gydytojas, apčiupinėjęs stuburkaulį.

Skoliozę galite atpažinti ir patys: pažiūrėkite, ar vienas petys nėra aukštesnis?

Paprastai aukštesnis būna dešinys petys. Esant skoliozei, stuburas iškrypsta kaip „S“ raidė, slanksteliai gali spausti stuburo nervus, ir žmogus kenčia dubens srities, kojų arba sprando skausmus.

Skoliozę lengviausia išgydyti vaikystėje. Tik tėvai, deja, dažnai nemato beužgriūvančios bėdos.

„Krypsta stuburas? Kaltas suglebimas“, – sako ortopedas. Arba: „Nes viena koja ilgesnė už kitą.“ Ir jis iš dalies teisus. „Suolai blogi, – sako mokytojai. – Skaityti ir rašyti reikia stovint.“ „Reikia daugiau sportuoti“, – sako treneris. „Dabar tokia paauglių mada – kūprintis“, – sako tėvai. Visi jie teisūs, bet nė vienas neatsako į klausimą: kodėl stuburo iškrypimas – toks dažnas reiškinys, tarsi būtų epidemija?

Noras sumažėti

Visi vaikai nuo mažens myluojami ir giriami: „Koks mielas mažylis.“ Jie yra dėmesio centre, viskas jiems leidžiama. Ir štai vieną dieną „mažylis“ pažvelgia į veidrodį ir suvokia, kad užaugo. Vietoj pramogų jam užkraunamos pareigos, nusipelnyti pagyrimą darosi vis sunkiau, ypač kai gimsta kitas „mielas mažylis“ – broliukas ar sesutė.

Vaikas gali būti lipšnus naujagimiui (arba vaidinti, kad myli), bet puikiai supranta: jo vietą jau užėmė kitas. Jei galėtų, jis rėkte išrėktų: „Aš ir toliau noriu likti mažiausias šeimoje!“ Arba: „ Aš nenoriu būti didelė mergaitė. Aš noriu būti maža, kad kiekvienas mane mylėtų taip, kaip tą naują kūdikį.“ Tačiau vaikas tyli, nes iš jo veikiausiai būtų pasijuokta: „Pavydi sesei, ar ne?“ (Tarsi pavydas būtų neleistinas jausmas.)

Užuot skundęsis, vaikas ima lenktis tai į vieną pusę, tai į kitą – bando „mažinti“ savo kūną. Nepatogus suolas ar per sunki kuprinė tampa jo sąjunginikais. Net miegodamas vaikas „susilanksto“ taip, kad atrodytų mažesnis.

Kas jam leidžia lankstytis? Ogi stuburas.

Skoliozė itin populiari tarp mergaičių

JAV psichoterapeutas Martinas Rašas teigia, kad 60–80 proc. skoliozę „įsitaisiusių" vaikų – mergaitės. Kai Rašas paklausdavo, kokios jos norėtų būti – dar aukštesnės ar žemesnės, mergaitės nuoširdžiai atsakydavo: žemesnės. Bendraudamas su suaugusiomis moterimis psichoterapeutas išsiaiškino tą patį – ir jos nuo vaikystės troško būti žemesnės.

> Beveik visi vaikai, kurių stuburas iškrypęs, yra aukštesni už kitus klasės draugus.

Paauglystėje mergaitės pastebi, kad berniukai mieliau draugauja ir flirtuoja su tomis, kurios yra vienodo su jais ūgio arba žemesnės, o į ilgšes nekreipia dėmesio, net pravardžiuoja. Vyresnėse klasėse atsiranda dar viena bėda – krūtys. Kažkodėl visoms visada atrodo, kad jos – per mažos. Ko tik nepadarysi norėdama būti patraukli! Tad mergaitės stengiasi vaikščioti atstačiusios krūtinę.

Tačiau stuburas ima ir iškrečia naują kiaulystę: negana kad yra „S" formos, jis dar išlinksta į priekį.

Kaip įveikti šią bėdą?

Pirmiausia reikia suprasti, kad iškrypęs stuburas – tai psichologinė problema.

- Tėvai turėtų negailėti gerų žodžių vyresniesiems vaikams, kai jie virsta paaugliais, ypač jei gimsta kitas vaikas. Padrąsinančių žodžių savo vaikams nevalia slėpti kaip senų pinigų – juos reikia išsakyti tada, kai jie reikalingiausi.

> Viena moteris, kurią konsultavau, prisipažino: „Mano gyvenimas šeimoje pasibaigė, kai gimė broliukas."

- Vyresnysis vaikas neturi būti nustumtas „į paraštę“. Priešingai, dera pabrėžti, kad jis – labai svarbus, gražus ir mielas, kad palengva tampa šeimos ramsčiu. Ir tai neturi būti tušti žodžiai. Pasitikėkite vaiku, duokite jam vis sunkesnių užduočių, skatinkite savistovumą. Ir nepamirškite nuolat pagirti.

> *Gėrėkitės savo vaikais. Vaikų tai tikrai nesugadins.*

- Nesvarbu, kiek šeimoje vaikų – du, trys ar penki, tėvai su kiekvienu turi elgtis skirtingai, nes vaikai – ne nuo gamyklos konvejerio nuvažiavę automobiliai. Jų poreikiai, jų žodynas, jų problemos visada bus skirtingos, tad bandydami visus pakirpti vienodai kaip gyvatvorę juos tik luošinate.

Kita būtina pagalba

Nors skoliozės priežastys – emocinės, vis dėlto tai fizinė liga, kaulų anomalija. Ji bus išgydyta tik tada, kai gydymas bus visapusiškas: ir psichologinės priežastys pašalintos, ir terapinių priemonių imtasi (įtvarai, geresnis suolas ar stalas, dėmesys avalynei, gydomoji ir bendroji mankšta). Neturėtų būti vejami šalin jokie gydytojai ir pagalbininkai – nei terapeutas, nei fizioterapeutas, nei kūno kultūros mokytojas. Visi jie neabejotinai padės nugalėti skoliozę.

> *Būtų geriausia, kad ši liga apskritai nepasireikštų. Taigi, tėveliai, būkite dėmesingi savo vaikui. O jeigu vaiko laikysena jau netaisyklinga, kuo greičiau mokykite jį suderinti tris savo instrumentus: kūną, protą ir emocijas.*

Mikčiojimas

* Visame pasaulyje mikčioja apie 1 proc. žmonių.
* Nenuolat mikčioja 4–6 proc. vaikų.
* Lietuvoje yra apie 5 tūkst. mikčiojančių ikimokyklinio amžiaus vaikų.
* Kai mikčioja mama, tikimybė, kad mikčios ir vaikas, yra didesnė, nei kai mikčioja tėtis.
* Dauguma mikčiojančiųjų nemikčioja dainuodami ir šnabždėdami.

Nepelnytos patyčios

Mikčiojimas – ne liga, o nervinis sutrikimas.

Iš mikčiojančiųjų dažnai tyčiojamasi, jie tampa anekdotų herojais. Dėl nepelnytų patyčių tokie žmonės jaučiasi atstumti, nesuprasti, pasidaro uždari. Jie akylai stebi ir analizuoja kitų žmonių elgesį ir dažnai vertina jį kaip sau nepalankų. Beveik visi nutaria, kad prakalbų sakymas – ne jiems.

Laimė, kaip ir visur gyvenime, yra ir atkaklesnių žmonių, nenorinčių susitaikyti su mikniaus dalia. Tokie pradeda domėtis kalbėjimo sutrikimais, mokosi kalbėti nemikčiodami ar kreipiasi į medikus.

Išgąstis – ne vienintelė priežastis

Mikčiojimas dažniausiai siejamas su dideliu išgąsčiu, patirtu ankstyvoje vaikystėje ar net motinos įsčiose, kai ko nors išsigando besilaukianti moteris.

Tiesa štai tokia: dėl išgąsčio mikčioja vos 10 proc. visų mikčiojančiųjų.
Pagrindinė mikčiojimo priežastis – silpnas kalbėjimo (artikuliacinis) mechanizmas.

- Neretai mikčiojimo priežastis yra sunkus gimdymas, kai priduseęs naujagimis negali iškart surikti. Tas pirmas balso „užstrigimas“ turės įtakos visai kalbinei žmogaus veiklai. Įsiklausę į kūdikio verksmą tėvai gali išgirsti, kad esama problemų, bet mikčioti vaikas ims tik pradėjęs kalbėti.
- Kartais mikčioti pradedama persirgus sunkia infekcine liga, po sunkios galvos traumos, kai pažeidžiami smegenų kalbos centrai.

Mikčiojimo priežastis tiriantys mokslininkai nustatė, kad daugiausia mikčiojančiųjų yra tarp kairiarankių – net 65 proc. Mikčioti jie pradeda sulaukę 5–6 metų.

Mikčiojimą dažnai lydi tikai ir naktinis šlapinimasis į lovą. Tai nėra ligos ir nuo jų nėra vaistų.

Kaip vaikai mokosi kalbėti

- Kūdikis pradeda mokytis kalbėti daug anksčiau, nei ištaria pirmuosius žodžius. Vograudamas, tardamas atskirus skiemenis, jis bando bendrauti su motina ir kitais.
- 2–3 metų vaikas moka jau tiek žodžių, kad gali ne tik atsakinėti, bet ir pats kalbinti aplinkinius ir net sugeba su jais paplepėti.
- Mergaitės kalbėti mokosi daug aktyviau ir išmoksta greičiau negu berniukai. Jų kalbėjimo (artikuliacinis) mechanizmas tobulėja greičiau. Matyt, tai ir yra viena iš priežasčių, kodėl mikčiojimas – labiau vyriška problema.

- Vyrams atsikratyti mikčiojimo trukdo dominuojanti nuomonė, neva vyrai kalba daug sklandžiau, konkrečiau ir įdomiau negu moterys. Siekis pateisinti tokius lūkesčius jiems trukdo lavinti kalbos aparatą.

Mikčiojantis žmogus kalbėdamas užsikerta, daro pauzes, kartoja atskirus garsus, skiemenis ar žodžius. Yra dvi mikčiojimo formos: kloninė (vieno, dažniausiai pirmo, skiemens kartojimas) ir toninė (ilgai trunkantis užsikirtimas pradedant tarti žodį).

Koks motinos temperamentas, toks ir vaiko mikčiojimas

Motinos temperamentas – viena iš mikčiojimo atsiradimo priežasčių.

Nereta motina cholerikė ar sangvinikė labai energingai skatina mažylį tarti pirmuosius garsus, žodžius ir sakinius. Tokių mamyčių vaikai mikčioti pradeda labai anksti – dvejų trejų metukų, tai yra vos pradėję kalbėti, ypač jeigu vaikas flegmatikas ar melancholikas. Raginamas mažylis labai stengiasi įtikti motinai, bet vis nespėja to ar ano pasakyti. Ir tada jo kalba ima „strigti" – po pirmų normaliai ištartų garsų ar žodžių jis užsikerta, tai yra mikčioja užbaigdamas mintį.

Jeigu lėta ir tyli, tai yra flegmatikė ar melancholikė, motina stabdys savo greitakalbį nenuoramą vaiką arba pavargusi su juo nebendraus, vaikas ims užsikirsti tardamas pirmuosius žodžius ar skiemenis, mat jis mąsto greitai, bet negali to laisvai išsakyti žodžiais.

Motinos ir vaiko bendravimas itin svarbus vaikui mokantis kalbėti.
Motinos, kurios besąlygiškai reikalauja tvarkos ir paklusnumo, yra griežtos ir valdingos, dažnai varžo savo vaiką, sykiu neleisdamos vystytis ir kalbai. Toks vaikas ir užaugęs jaus vidinį teisėją ir kritiką, ir tai trukdys jam gerai jaustis gyvenime.

Pagalba mikčiojantiesiems

Vos pastebėję, kad vaikas mikčioja, tėvai imasi saviveiklos: stabdo po kiekvieno sakinio ir liepia „pakartoti neskubant ir teisingai“. Deja, rezultatas būna atvirkščias – vaikas ima mikčioti dar stipriau.

Nedaug tepagelbės ir kalbos taisymo specialistas – logopedas. Jis gali padėti teisingai ištarti garsus (pavyzdžiui, kai vaikas netaria „r“), bet ne sureguliuoti jų tarimo greitį. Beje, logopedas gali patarti, kokie pratimai stiprina vaiko artikuliacinį mechanizmą.

> Vienas iš veiksmingiausių pagalbos būdų – diafragminio kvėpavimo pratimai (tinka vaikučiams nuo trejų metų).

O efektyviausią pagalbą gali suteikti elgsenos specialistas.

> Amerikietis mikčiojimo terapeutas Oliveris Blodsteinas (Oliver Blodstain) įsitikinęs: jei mikčiojantis žmogus galėtų pamiršti, kad mikčioja, jis nemikčiotų.

Pastebėta, jog kasdienėse situacijose, kai mikčiojantiesiems nereikia įrodinėti, kad jie gali kalbėti sklandžiai, daugelis kalba visai neužsikirsdami. Tarkim, žaidžiantis vaikas visai sklandžiai kalbina savo žaisliukus ar mylimą gyvūną. Todėl norintiesiems atsikratyti šio sutrikimo rekomenduojami įvairūs psichologiniai metodai – pasitikėjimą savimi ugdantys arba atpalaiduojantys pratimai. Psichologai ir psichoterapeutai pirmiausia padės įveikti baimes, kliudančias vaikui bendrauti, būti smalsiam ir aktyviam.

> Motinos mokydamos savo vaiką visada tikisi gero rezultato. Būna, taip skubina vaiką, kad jam užsikirtus pačios užbaigia sakinį. Šitaip elgtis nevalia. Neslopinkite vaiko iniciatyvos.

Ugdymo specialistai – mokytojai ir vaikų darželių auklėtojai – mikčiojančius vaikus turėtų kviesti vaidinti spektakliuose (taip pat ir lėlių), dainuoti, deklamuoti eilėraščius. Galbūt ne viskas pavyks sklandžiai ir iš pirmo karto, bet pasitikėjimas savimi skatina tobulinti ir savo kalbą. Tokia veikla po kurio laiko tikrai duos teigiamų rezultatų.

Beje, mikčiojo ir garsenybės: Merilin Monro, Rovanas Atkinsonas (ponas Bynas), Hju Grantas, Džulija Roberts, Briusas Vilisas, Monako princas Albertas, Anglijos karalienės Elžbietos tėvas, karalius Jurgis VI. Didžiojoje Britanijoje užsikertantis kalbėjimas ir mikčiojimas laikomi aristokratiškos kilmės bruožu.

Naktinis šlapinimasis į lovą

Nelabai vaikiška problema

Vaikų šlapinimasis į lovą naktį – dažnas reiškinys. Tokie vaikai dieną retai kada užsimiršta ir norą šlapintis kontroliuoja, o tėvai tai išsiaiškina neteisingai. Daugiau kaip 40 proc. keturmečių ir 5 proc. dešimtmečių rytais barami arba girdi priekaištus dėl prišlapintos lovos. Deja, tai tik dar labiau viską apsunkina.

Jeigu šis reiškinys taip paplitęs, gal tai – normalu? Gal neverta priskirti jo prie problemų?

> Šlapinimasis į lovą naktį jau vadinamas sutrikimu, kai vyresnis nei ketverių metų vaikas apsišlapina dažniau negu kartą per savaitę.

To reiškinio priežasčių yra keletas.

- Pirmiausia, įvairios ligos: šlapimtakių infekcija, kai kurios diabeto formos, nervų sistemos negalios. Tokiems vaikams šlapinimąsi būna sunku kontroliuoti ir dieną.
- Naktinis šlapinimasis į lovą – tai miego sutrikimas, kai giliai įmigęs vaikas „negirdi" ir nekontroliuoja šlapimo pūslės siunčiamų signalų. Tokiais atvejais tėvai dažniausiai budina vaiką naktį ir sodina ant puoduko. Deja, tik dar labiau sutrikdo miegą.
- Daugiau kaip pusė šios problemos priežasčių – psichologinės: patirtas stresas dėl įtampos, baimės, praradimų.

Ši „vaikiška problema" kamuoja ir suaugusiuosius, nors tokių žmonių nedaug. Priežastys: kai padauginama kavos, alaus, stipriųjų gėrimų. Beje, tai silpnina nervų sistemą ir savikontrolę.

Paaugusių vaikų bėdos

Būna, kad vaikui paaugus viskas lyg ir susitvarkė, bet vos gimė broliukas ar sesutė, vyresnėlis ar vyresnėlė vėl ima šlapintis į lovą.

Taip nutinka dėl šoko. Iki tol buvęs „mieliausias ir gražiausias" vaikas pasijunta esąs kone našlaitis. Ta nauja būtybė nuolat plyšauja, bet mama kiekvieną rytą patenkinta pasakoja, kaip rėksniukas miegojo, kaip pabudęs nusišypsojo, kaip valgė, kiek kartų prišlapino į sauskelnes. Vyresnysis išsigąsta, kad tėvai jį pradėjo mylėti mažiau, ir ima pavydėti jaunėliui. Rezultatas: po nakties šlapi patalai. O čia dar tėvai ima bartis ir gėdyti ar net nubaudžia. (Kai kurie tėvai, bijodami problemų, apsimeta, neva nieko neįvyko.)

Deja, nei priekaištai, nei abejingumas čia nepadės. Vaikui tiesiog trūksta tėvų (ypač motinos) dėmesio. Atsiradus naujam šeimos nariui, dėmesio ir meilės perskirstymo laikotarpis – itin sunkus išmėginimas vaikui. Dieną neišsakytas ir giliai pasąmonėn nustumtas nepasitenkinimas trikdo miegą. Priversdamas mamą kiekvieną rytą rūpintis jo lovele, vaikas išsireikalauja iš motinos (tėvo) dėmesio.

Problema ir temperamentas

Vaiko polinkis naktį šlapintis į lovą priklauso ir nuo temperamento.

Naktį dažniausiai sušlampa lėtų, ramių, nuolankių flegmatikų lovelės. Ir tai – ne atsitiktinumas. Flegmatikus itin baugina sumaištis, nepakantumas, rizika ir net laisvė. Todėl bet kokie pasikeitimai, numatomi ar vykstantys, išmuša juos iš vėžių – ir kai nupirkus naują lovelę išmetama senoji, kurioje jis buvo įpratęs miegoti, ir kai pasikeičia gyvenamoji vieta, darželio ar klasės auklėtoja. Vaikas nedrįsta apsiginti garsiai prieštaraudamas ir dėl to stresuoja

dar labiau. Vargšas flegmatikas atsiduria tarsi nevilties rate: dėl patirto streso šlapinasi į lovą ir dėl to vėl patiria stresą.

Kartais tokiam vaikui prikišama, esą kiti – geresni už jį, nes „neprisidirba". Dėl to „šlapių naktų" grafikas tampa dar intensyvesnis, nes vaikas netiki sugebėsiąs pasikeisti.

Flegmatiški vaikai naktį šlapinasi į lovą ir tada, kai valdinga motina griežtai juos kontroliuoja, slopina savarankiškumą (o vaikas nesugeba atvirai pasipriešinti).

Miegant mūsų smegenys rūšiuoja dieną gautas žinias, įvardija ir sureikšmina patirtus jausmus. Kietai miegant, dieną nuslopinti jausmai įgauna naują, daug didesnę jėgą ir taip stipriai dirgina pojūčius, jog vaikas tiesiog nebejaučia, kad metas keltis ir nueiti į tualetą.

Išsiskyrimo baimė

Naktinio šlapinimosi priežasčių rodyklės dažniausiai krypsta ne į vaiką, o į suaugusiuosius. Jeigu motina vaikystėje jautėsi atstumta, gali nutikti, kad ir su savu kūdikiu jos nesies šiltas artimas ryšys. Dėl to paaugęs vaikas ilgiau ir dažniau nei bendraamžiai šlapinsis į lovelę. Vaikas išsigąsta ir kai būna anksti atiduotas į lopšelį arba patikimas auginti giminaičiams.

Suaugusieji turi būti itin dėmesingi vaikui pirmuosius 18 mėnesių, kai mažylis išgyvena saugumo krizę. Tuo laikotarpiu jis liguistai reikalauja motinos, verkia vos pametęs ją iš akiračio. Baimė netekti motinos įsišaknija vaiko sąmonėje ir vėliau gan dažnai trikdo jo miegą.

Naktį prišlapintos lovos – itin dažnas reiškinys savaitiniuose vaikų darželiuose, vaikų namuose, internatuose.

Pagalba vaikui: keturi sausi kampai

Suaugusiesiems kartais atrodo, kad vaikas iš tingumo prišlapino į lovą. Kai gėdijimas, prašymai gražiuoju ir bausmės nepadeda, jie kreipiasi į vaikų gydytojus, psichologus, žolininkus, net kerėtojus.

Jeigu nėra sveikatos sutrikimų, gydytojai pasiūlo programą, kurios tikslas – išmokyti vaiką „išgirsti" savo vidinį žadintuvą, kai tik paklodė pradeda drėkti. Tokie mokymai vyksta du mėnesius. Rezultatas: vaikas išmoksta pajusti norą šlapintis, laiku atsikelia ir nueina į tualetą.

Pas elgsenos specialistus – psichologus, psichoterapeutus – vaiką tėvai atveda kone per prievartą. Suprask, štai tau, vaike, bausmė už įgrisusius naktinius „pokštus". Nors vaikas nesitiki malonaus bendravimo, psichologas gan greitai išmoko vaiką susitvarkyti su bėda.

Greičiausią rezultatą duoda keturių kampų programa: specialistas kalbasi su vaiku apie jo problemą taip, lyg kalbėtų apie mėgstamas knygeles ar animacinius filmukus. Susitaria, kad vaikas būtinai prišlapins naktį į lovą, bet vieną paklodės kampą paliks sausą.

Vaikas lengvai įsitraukia į tą žaidimą ir dažniausiai iš pirmo karto įvykdo pažadą. Už tai jis gauna prizą. Tada tariamasi dėl kito sauso kampo, o pavykus vaikas vėl apdovanojamas. Taip žaidžiama tol, kol visi keturi paklodės kampai lieka sausi. Vaikas išmoksta įjungti biologinį naktinį laikroduką ir pabunda laiku.

Nenuorama vaikas

Vietoje nenustygstantis vaikas

Kad susilaukė nenuoramos, tėvai dažnai supranta vos vaikeliui gimus. Toks kūdikis blogai miega, būna labai judrus, dažniau verkia. Vaikščioti jis išmoksta nešliaužiojęs ir, regis, yra bebaimis: užlipa per aukštai, susižeidžia į aštrius daiktus, viską grūda į burną, nebijo jokių gyvūnų. Nuo tokio vaiko reikia viską slėpti, užrakinti, uždengti, kad neliktų jokių pagundų.

Tėvai kaip atostogų laukia dienos, kai vaikelis pradės lankyti darželį. Deja, ir tada neįvyksta stebuklas. Užgriūva nesibaigiantys auklėtojų skundai, kad vaikas konfliktuoja su kitais vaikais, negali ramiai išsėdėti per pamokėles, nieko neįsimena, nesilaiko elgesio taisyklių, nekreipia dėmesio į pastabas. Tėvai pasijunta esą blogo vaiko nevykę tėvai, ir tai neprideda nei savigarbos, nei pasitikėjimo.

Pradinėse klasėse nenuoramos tampa rakštimi mokytojams, nes nė minutės nepabūna ramūs, į jų klausimus turi būti atsakoma nedelsiant. Užuot kukliai pakėlę ranką ir palaukę, kada mokytoja atkreips dėmesį, jie mosuoja ranka tarsi vėliava mokytojai prieš akis ir šaukia: „Aš, aš!“ Nesulaukę kvietimo čia pat išpyškina savo nuomonę, nesirūpindami atsakymo teisingumu. Tačiau skaudžiai reaguoja į kiekvieną kritinę pastabą ar papeikimą, priskiria save prie blogiukų.

Nenuorama vaikas griebiasi tai vieno, tai kito, nuolat juda, išdykauja, o tėvų pastabos ir gąsdinimai – kaip nuo žąsies vanduo. Triukšmaudami jie neišgirsta paliepimų, dėl išsiblaškymo pameta savo daiktus, neatsimena, kas užduota namų darbų.

Mokytojai dažnai suabejoja tokio mokinio protiniais gebėjimais ir rekomenduoja tėvams kreiptis į psichiatrą arba tiesiog pasiūlo pervesti vaiką į specialaus ugdymo mokyklą.

Apie 80 proc. nenuoramų – berniukai.

„Dizainerių liga"

Prieš keturis dešimtmečius Oksfordo (JAV) universiteto vaikų neurologijos specialistai vaikų hiperaktyvumą įvardijo kaip minimalų smegenų veiklos sutrikimą. Jo požymiai: agresyvumas, negebėjimas išmokti skaityti, rašyti, skaičiuoti ir pan. **Tačiau tai nėra sutrikusio intelekto vaikai.**

1980-aisiais Jungtinių Valstijų psichiatrai tai pavadino **dėmesio trūkumo sindromu** (kitaip – hiperaktyvumo sindromu). Šį sindromą turintys žmonės tiesiog negali nustygti vietoje, ilgą laiką susitelkti į vieną veiklą, jie entuziastingai imasi naujovių, bet viskas gan greitai pabosta (sindromas juokais dar vadinamas „dizainerių liga").

Kas lemia hiperaktyvumą?

Kokios priežastys nulemia hiperaktyvų elgesį ir ar įmanoma padėti nenuoramai?

Specialistai vis dar ginčijasi dėl priežasčių, bet dauguma pritaria nuomonei, jog hiperaktyvumas – tai neurologinis sutrikimas. Pasitelkus šiuolaikines smegenų tyrimo priemones įrodyta: sveikų žmonių smegenys ir turinčiųjų šį sindromą smegenys skirtingai įsisavina gliukozę – pagrindinį smegenų energijos šaltinį. Hiperaktyvių žmonių smegenys gliukozę įsisavina daug lėčiau (ypač smegenų dalis, atsakinga už dėmesį, judėjimą ir nusiraminimą).

Šis sindromas būdingas:

- vaikams, kurie dėl užsitęsusio gimdymo gimė pridusę,
- jei kūdikis gimė neišnešiotas ar mažo svorio,
- jei tėvai vaiko susilaukė būdami vyresnio amžiaus (tarkim, keturiasdešimtmečiai),

- kai vaikas maitinamas maistu, kuriame daug sintetinių priedų,
- kai vaikas sindromą paveldi.

> Išklausinėjusi hiperaktyvių vaikų tėvus, beveik visada išgirstu, kad bent vienas iš jų vaikystėje buvo labai judrus. Tėvai ar seneliai, negalėdami to pakęsti, net kailį iškaršdavo arba gydydavo liaudies medicinos priemonėmis.

> Vaiko judrumas, nepaklusnumas ar išsiblaškymas ne visada byloja jį turint minėtą sindromą. Vaikas tiesiog gali būti neišauklėtas arba išmokęs manipuliuoti tėvais.

Ar vaikas turi hiperaktyvumo sindromą, galima suprasti ilgiau stebint jo elgesį:

- vaikai, kurie tyčia elgiasi blogai, sugeba kontroliuoti savo elgesį,
- sindromą turintys vaikai to nesugeba. Kad ir kaip jie stengsis paklusti, patekę į pernelyg triukšmingą aplinką vis tiek nepajėgs gražiai elgtis, nors buvo žadėję.

Teisingai įvertinti vaiko elgesio problemas gali tik specialistas. Jį rekomenduos pediatras arba šeimos gydytojas.

Hiperaktyvumo sindromo raida

Ankstyvoje vaikystėje galima tik įtarti, kad vaikas turi hiperaktyvumo sindromą.

Iki septynerių metų pasireiškia visi būdingiausi jo požymiai:

- pernelyg didelis (dažniausiai betikslis) judrumas;
- vaikas nesugeba laisvalaikiu žaisti tyliai ramiai, neužkabinėdamas kitų vaikų;
- skuba atsakyti į klausimus jų nė neišklausęs;
- nuolat pertraukia suaugusiųjų pokalbį ir trukdo;
- pernelyg dirglus, impulsyvus, dažnai isteriškas ir verksmingas.

Jei daugiau kaip pusmetį stebite tokį elgesį, jau galima įtarti, kad vaikas turi minėtą sindromą. Tačiau tai patvirtinti gali tik specialistas.

Anksčiau pediatrai ir kiti specialistai manė, kad sindromas išnyksta brendimo laikotarpiu. Dabar jau žinoma: daugiau kaip pusę hiperaktyvių vaikų sindromas kamuos ir ateityje, kai jie užaugs.

Tiesa, sendami žmonės tampa mažiau aktyvūs ir impulsyvūs, bet apie tokius sakoma: „sunkaus charakterio“ ar „prastai išauklėtas“. Jie sunkiai susikaupia, nuolat keičia darbus (nebent dirba ramų ir aiškiai reglamentuotą). Dėl nesėkmių ir konfliktų su aplinkiniais dažniau nei kiti vartoja svaigalus, pažeidinėja viešąją tvarką. Jų nuotaikos svyruoja, jie dažnai būna pesimistai, vengiantys įsipareigojimų, nes trūksta pasitikėjimo savimi.

Gydyti ar auklėti?

Amerikiečių specialistai hiperaktyvumą vadina liga ir hiperaktyviems vaikams taiko medikamentinį gydymą. Gydymas psichostimuliatoriais būna ilgalaikis.

Deja, vaistai dažnai tik sustiprina nepageidautiną elgesį arba neigiamai veikia vaiko psichiką.

Keičiantis požiūriui į medikamentinį gydymą, pradėtos plačiau taikyti psichologinės ir pedagoginės priemonės. Jos parenkamos individualiai, atsižvelgiant į negalios lygį.

Tačiau yra ir bendrumų:

- hiperaktyviems vaikams reikia sukurti kuo ramesnę aplinką, kur nebūtų ryškių spalvų, per triukšminga, per ekstremalu.
- Užduotys tiek namie, tiek mokykloje turėtų būti aiškios ir konkrečios. Paveskite vaikui tik vieną konkretų darbą, o ne kelis išsyk (antraip vaikas nusivils dėl ir vėl patirtos nesėkmės).
- Apgalvokite bausmių ir skatinimo sistemą; dominuoti turėtų skatinimas, pagyrimai, pasiūlymai.

- Kad pagalba būtų efektyvi, tėvai turėtų palaikyti glaudų ryšį su psichologu ir mokytojais.

> Tik išbandžius visas elgesio koregavimo priemones ir tik rekomendavus pediatrui galima skirti medikamentinį gydymą. Saviveikla šioje srityje neleistina, nes tai pavojinga sveikatai.

Laimė, vaistai, kuriuos taip plačiai vartoja amerikiečiai, Lietuvoje neregistruoti. Pediatras arba neurologas išrašys tokių, kurių galime gauti mūsų vaistinėse. Tačiau tėvams svarbiausia – susitaikyti su likimu, priimti savo padaužą tokį, koks jis yra (normalaus intelekto, tik kitaip besielgiantį, emocionaliau reaguojantį), ir padėti jam įsitvirtinti sudėtingame suaugusiųjų pasaulyje.

Vaikų nuovargis

Kai nuolat norisi miego

Kiekvienas žmogus cikliškai tai būdrauja, tai ilsisi. Tų ciklų trukmė individuali nuo pat kūdikystės: vieni naujagimiai budrūs būna ilgai, kiti greitai nuvargsta ir ilgiau miega. Tai – natūralūs ciklai.

Tačiau pasitaiko ir liguisto nuovargio atvejų. Toks nuovargis pasireiškia vaikui pradėjus lankyti darželį, mokyklą, netekus artimųjų ar namų. Vaikas miega tiek, kiek ir jo bendraamžiai, bet atsikelia blogos nuotaikos, skundžiasi galvos, pilvo skausmais, būna apsnūdęs. Vyresnio mokyklinio amžiaus vaikai skundžiasi širdies, sąnarių skausmais, virškinimo sutrikimais.

Paaugliai, kurie pernelyg rūpinasi savo sveikata, iš tikrųjų baiminasi, kad gali susirgti nepagydoma liga. Dėl to sutrinka jų miegas, pablogėja apetitas. O tėvai ir mokytojai prikaišioja jiems, esą trūksta valios.

Klaidingos suaugusiųjų išvados

Tėvai dažniausiai nekreipia dėmesio, kai vaikas, parėjęs iš mokyklos, neraginamas eina pogulio ar būdamas budrus tarsi „atsijungia“, tampa išsiblaškęs. Mokytojai tokį elgesį vadina vaiko išlepinimu, disciplinos ir atsakingumo trūkumu.

Kad vaiką kamuoja nuovargis, byloja jo negebėjimas susikaupti, greitai nukreipti dėmesį nuo vienos veiklos prie kitos, pablogėjusi atmintis, ypač loginė. Gausu ir kitokių nuovargio apraiškų: padidėja kojų ir rankų prakaita-

vimas, kinta arterinis kraujospūdis, dažnai svaigsta galva, užkietėja viduriai. Būna, oda atrodo tarsi marmurinė.

Nuovargis neretai jaučiamas ką tik pasveikus po sunkios ligos (gali atrodyti, kad vaikas vis dar serga), persirgus pūlinga angina, reumatu, nosiaryklės, šlapimo pūslės uždegimu.

Kai tėvai ir mokytojai pagaliau rimtai susirūpina itin dažnomis nuovargio apraiškomis, jie neretai padaro neteisingą išvadą: kad vaikui dar per anksti eiti į mokyklą. Arba kad jo protiniai gebėjimai – riboti. Pasiūloma vaiką atvesti į mokyklą kitąmet arba mokinį perkelti į specialią ugdymo įstaigą.

Dūkstantys iš nuovargio

Vaiko nuovargį gali išduoti ne tik apsnūdimas, bet ir neįprastai **padidėjęs judrumas**, aktyvumas. Beje, tokia būsena būdinga tik vaikams. Tada mokytojai skundžiasi, kad vaikas pamokoje ramiai teišsėdi vos dešimt–penkiolika minučių, paskui pradeda judėti ir trukdyti kitiems mokiniams, o į sudrausminimus beveik nereaguoja. Aišku, dėl tokio elgesio vaikas vadinamas ne pavargusiu, bet neklaužada.

Nuvargusių vaikų nuotaika greitai kaitaliojasi: tai jie suirzę, nepatenkinti, įžeidūs, tai daro viską, kad atkreiptų į save dėmesį ir kiti imtų jais žavėtis: išdykauja, krečia pokštus, tampa juokdariais. Bet kokie sudrausminimai, pastabos neduoda jokių rezultatų (arba minimalius). Atvirkščiai, vaikas užsispiria arba ima kitaip protestuoti.

Padidėjęs judrumas – tik pirma vaikiško nuovargio fazė. Paskui vaikas tarsi pavargsta siausti, energija išeina iš jo lyg oras iš prakiurusio baliono. O tada jau niekas nepajėgia jo išjudinti – nei pastabos, nei paskatos. Tačiau dažniausiai judriosios fazės apskritai nebūna, o tik suglebimas ir apsnūdimas.

Pavargę nuo mokyklos

Bene dažniausiai nuvargę būna vaikai, kurie sunkiai prisitaiko mokykloje prie mokymo tempo, nors gebėjimai atitinka jų amžių. Tokių mokinių pažangumas šokinėja: tai jiems pradeda nesisekti matematika, tai rašymas, tai skaitymas.

Toks pavargimas – tai gynybinė vaiko reakcija. Vadinasi, mokykloje jis jaučiasi nesaugus.

Patarimai
* Tokių vaikų nederėtų jėga spausti mokytis.
* Reikėtų mokyti juos netradiciškai: sanatorinėse mokyklose, namie.
* Svarbu sudaryti tokį mokymosi, poilsio ir gydymo grafiką, kad vaikas jaustųsi saugus. Dera palaikyti vaiką emociškai.
* Jei vaikas lieka mokytis bendrojo lavinimo mokykloje, jam reikėtų sudaryti individualią mokymosi programą.

Tik taip galima įveikti šį sunkų gyvenimo laikotarpį.

Šiek tiek apie suaugusiųjų bėdą

Suaugusiųjų nuovargis jau gali byloti apie rimtą ligą. Vieni ir sirgdami gali įprastai gyventi ir dirbti, kiti tampa nedarbingi, dar kitus liga prikausto prie lovos, kai kurie dėl jos pripažįstami invalidais.

Prieš gerą dešimtmetį ši liga, kuria dažniausiai serga trisdešimtmečiai, buvo pavadinta „verslininkų gripu". Pirmieji požymiai iš tikrųjų panašūs į gripo: pakyla temperatūra, padidėja tonzilės ir limfmazgiai, džiūsta gerklė, vargina galvos skausmai. Tokiais atvejais griebiamasi vaistų nuo gripo.

Sergant sunkiau, ima skaudėti krūtinės ląstą, sprandą, pečius, padažnėja pulsas. Gali spazmuoti skrandį, pykinti, užkietėti viduriai, sutrikti klausa, apimti baimė ir depresija. Kai kada sutrinka atmintis – blogai įsimenamos pavardės, sunkiai sukaupiamas dėmesys.

Kartais artimieji tokį ligonį ima vadinti apsimetėliu, įsikalbėjusiu ligą arba neurotiku. Toks sveikų žmonių požiūris į šią keistą ligą sergančiajam kelia baimę, paskatina vartoti alkoholį. Jis kenčia ne tik fiziškai, bet ir psichiškai. Ligai užsitęsus, žmogus paranda darbą ir net draugus.

Medikai šią ligą vadina lėtinio nuovargio sindromu, bet padėti savo pacientams gali mažai. Visiškai išgydyti šios ligos kol kas nepavyksta.

Berniukų baimės

Ar tikrai berniukai – blogiukai?

Tėvai, auginantys vos prakutusį ar jau paūgėjusį sūnų, į klausimą, kaip sekasi vaikui, dažniausiai atsako sunkiu atodūsiu ar rankos mostelėjimu. Suprask – ko norėti, bernas auga. „Išdykėliai, neklaužados, tinginiai!“ – tokie akmenys neretai mėtomi į berniukų daržą. Tačiau jeigu, nepaisydami išankstinio nusistatymo, pakalbėtume su konkrečiu vaiku, apie jį greičiausiai susidarytume visai kitokią nuomonę.

Nuoširdžiai pasikalbėjęs su dvylikmečiu Mariumi negali atsistebėti jo mandagumu, sklandžia kalba, nuovokumu. Sekmadieniais jis lanko bažnyčią, namie mokosi groti gitara, nusimano apie muzikos grupes. Tačiau mokykloje vaiką tarsi kas pakeičia, Marius lyg nuo virvės nutrūksta – nebežino, kokios vyks pamokos, būna padaręs tik dalį namų darbų arba supainiojęs užduotis ir atlikęs ne tai, ką reikėjo. Mokytojai bejėgiškai skėsčioja rankomis, nes kiekvienoje klasėje turi dešimt ir daugiau panašių į jį. Berniuko pažymiai blogėja kiekvieną trimestrą. Kartu tolsta ir svajonė apie universitetą. Mariaus motina, išsiskyrusi matematikos mokytoja, kankinasi matydama, kaip sūnus ritasi žemyn.

Atotrūkis tarp vyrų ir moterų

Kas nutiko Mariui? Kodėl nesiseka daugumai berniukų?

Nuo penktos klasės du trečdaliai berniukų pradeda nebemėgti mokyklos. Ir tokių vaikų nuolat daugėja. Rezultatas: sumoteriškėjusios aukštųjų mokyklų ir kolegijų auditorijos. Visuomenėje aiškiai didėja atotrūkis tarp moterų ir vyrų išsilavinimo.

> Neretas tėvas, siekiantis, kad sūnus baigtų dešimt klasių, išdėstys tokią giminės vyrų istoriją: „Senelis baigė akademiją ir joje profesoriavo, aš baigiau technikumą, o sūnus galėtų bent jau dešimt klasių pabaigti ir kokio amato pramokti."

Šios problemos neįmanoma išspręsti per keletą mėnesių ar netgi metų. Užaugo jau nebe pirma „netikusių berniukų" karta.

> Bėda ta, kad jau ne vieną dešimtmetį švietimo sistema yra orientuota tik į kiekybę: kad būtų kuo geresni pažymiai. Ir būtent toks požiūris žalingas berniukams.

Berniukai biologiškai, psichologiškai ir fiziškai skiriasi nuo mergaičių. Pradinėse klasėse jie atsilieka ir ūgiu, ir gebėjimais, tad raginimas: „Siek, siek, siek gerų pažymių!" menkina berniukų savivertę.

> Mokytojams derėtų atsižvelgti į abiejų lyčių vaikų augimo ypatumus, kurie yra skirtingi.

Kur nuvedė kraštutinumai

Dažniausiai naujovės pas mus atkeliauja iš užjūrio.

Amerikiečiams dar prieš tris dešimtmečius atrodė, kad mergaitės yra per daug užguitos ir atstumtos, kad jos gauna menkesnį išsilavinimą negu berniukai, todėl blogiau įsitvirtina visuomenėje. Šią neteisybę panaikino įstatymai, įgaliojantys suteikti vienodas galimybes abiejų lyčių vaikams tiek per pamokas, tiek sporto aikštelėse. Per dvidešimt pastarųjų metų tam buvo skirtos milijardinės sumos. Prieš gerą dešimtmetį mergaitės vis dar atsiliko nuo berniukų matematikoje ir fizikoje, bet dar po kelerių metų jos pradėjo pirmauti biologijoje ir chemijoje.

> *Daugybė mokslininkų kritikavo tokį išskirtinį dėmesį mergaičių mokymui. Ir jie buvo teisūs. Kraštutinumas greitai peraugo į maniją.*

Nors mergaitės ne tik pasivijo, bet ir aplenkė berniukus, feministiškai nusiteikusios mokytojos į jas vis dar žiūrėjo kaip į skriaudžiamas ir lepino. O berniukai buvo ignoruojami. Tad jų pažymiai suprastėjo, elgesys pablogėjo. Tikriau, pasikeitė ne berniukai, bet mokytojų lūkesčiai, kaip jie turėtų elgtis ir mokytis.

Gyvenimo valdovė – prigimtis

Pirmosios berniukų problemos prasideda nuo šešerių metų. Darželyje jie mokomi įvairiausių dalykų, jų fiziniai ir protiniai gebėjimai lyginami su mergaičių gebėjimais, dažniausiai – pastarųjų naudai.

> *Prigimtiniai skirtumai:*
> * *Šešiametės mergaitės labiau išprususios, gali įsiminti daugiau žodžių, greičiau išmoksta daineles ir eilėraštukus.*
> * *Berniukų geresnė akių ir judesių koordinacija, bet judesiai*

nėra tokie tikslūs, tad jiems sunkiau paklūsta pieštukas ar teptukas. Berniukai – impulsyvesni. Dauguma jų nemėgsta ilgai sėdėti vietoje.

Visos šios berniukų savybės mažai priklauso nuo įpročių ar auklėjimo, nes tai vyro smegenyse vykstančių cheminių procesų atspindys. Jau pačiais pirmais nėštumo mėnesiais vyriško embriono kūne pradeda gamintis vyriški lytiniai hormonai. Nuo jų priklausys ne tik tai, kokius žaidimus vaikas pamėgs, bet ir kaip mokysis visą gyvenimą.

Pirmos rimtos bėdos berniukus užgriūva mokykloje: mokytojai reikalauja sklandžiai kalbėti, liepia ramiai sėdėti, šnekėti paeiliui, nepertraukiant kitų. O tai prieštarauja berniukų prigimčiai. „Beviltiškas!“ – taip kartais įvertinamas pradinukas.

Baisiausia, kad vaikas nė nesuabejoja pirmosios mokytojos vertinimo teisingumu ir pats pradeda laikyti save kvailiu.

Atgaivinama sena idėja

Beždžionių tyrinėtojai seniai pastebėjo, kad jauni patinai tarpusavyje kovoja ne dėl maisto ar patelių. Jiems svarbiausia – jų užimama vieta gentyje. O baisiausia – pasirodyti silpniems. Tas pats gamtos mechanizmas lemia ir berniukų elgesį mokykloje.

Anot psichologų, berniukas viską matuoja vienu vieninteliu matu: „Ar esu stiprus?“

Tai – viena iš priežasčių, kodėl berniukus taip traukia kompiuteriniai žaidimai. Žaidžiant juos veiksmas vyksta nenutrūkstamai, pats gali pasirinkti

užduotį (lengvesnę, sunkesnę), o pralaimėjimo niekas nematys. Dėl troškimo dominuoti („Aš – stiprus!“) berniukai ilgai neigia savo nesėkmes arba slepia nuo tėvų, visaip stengiasi išsisukti nuo suaugusiųjų pagalbos ir pyksta.

> Jungtinėse Valstijose daugėja mokytojų, pasisakančių už seną idėją – atskirti mergaičių ir berniukų mokyklas. Valstijose, kur tai jau įgyvendinta, geriausių rezultatų pasiekė mergaičių klasės. Berniukai nuo jų atsiliko, tačiau visai nedaug, net patys nedrąsiausi drovuoliai tapo aktyvesni, įsitraukė į bendrą veiklą.
> Trečioje vietoje liko klasės, kuriose kartu mokėsi abiejų lyčių vaikai.

Teks ilgiau eiti į tikslą

Berniukui labai svarbus vyro autoritetas. Šiuolaikiniai berniukai dažnai auga vien su motina ir nebeturi galimybės mokytis iš tėčio. Kadaise tokią galimybę vaikas vis tiek turėjo – galėjo būti meistro mokinys ar dirbti šeimos versle.

> Anot psichologų, seneliai ir dėdės gali padėti berniukui, bet paauglys be tėvo – kaip tyrinėtojas be žemėlapio. Jis gali pasiekti savo tikslą, tačiau iki jo eis daug ilgiau ir sunkiau.

Dabar vidurinėse mokyklose klasės seniūnės, metraštininkės, diskusijų vadovės dažniausiai būna mergaitės. Berniukams pasiūla itin menka. Na, nebent sportas.

11 skyrius
Džiugios pamokos

Šiame skyriuje sužinosite:

* Kada pasakyti tiesą apie Kalėdų Senelį?
* Apie dovanas – tinkamas ir iškaulytas.
* Apie humorą vaikų gyvenime.
* Apie žaidimus, žaislus, augintinius ir atostogų svarbą.

Ievutė guodžiasi: „Žinai, mama, kai saldainį laikau burnoj, jis skanus, o kai rankoj – neskanus."

Kalėdos

Žmogus – amžinas žaidėjas

Žaisti mėgsta ne tik žmonių vaikai, bet ir žvėrių bei paukščių jaunikliai – imituodami kovą ar gaudydami vienas kitą jie išbando jėgas, pasitikrina budrumą ir vikrumą. Tiesa, žmonių vaikai pažengę daug toliau. Jie ne tik tyrinėja aplinką, bet ir mokosi pažinti save, kitus žmones.

> 3–6 metų vaikai žaisdami su bendraamžiais mokosi gero elgesio taisyklių.

Žmogus žaidžia ir jau suaugęs. Naujausi psichologiniai tyrimai byloja, kad žaidimai skatina evoliucijos procesą, mat prisigalvojama tokių, kurie mankština smegenis, ugdo kūrybiškumą, lavina įgūdžius.

> Šventė – irgi savotiškas žaidimas, galimybė pailsėti nuo kasdienių darbų.

Žmonės ilsisi nuo žilos senovės: kas septintą dieną – poilsis ir nedidelė šventė, kas keturiasdešimt dienų – didesnė šventė, o vieną ar du kartus per metus rengiama šurmulinga šventė, kuri tarsi vainikuoja įveiktą gyvenimo atkarpą prieš prasidedant naujai. Ir taip yra visose kultūrose. Ir vienas iš Dievo įsakymų skelbia: „Sekmą dieną švęsk!“ Tą dieną žmonės nedirba, gardžiau valgo (jei turi ko), ilgiau pamiega, atitrūksta nuo žemiškų reikalų, lanko šventyklas, meldžiasi.

Šventę ir žaidimą sieja daug bendrumų: tam tikra vieta ir atributai, taisyklės ir ritualai.

Didžiausias metų žaidimas – Kalėdos. Šios šventės simboliai – papuošta eglė, dar vadinama Kalėdų medžiu, ir gerasis Kalėdų Senelis. O kur dar girliandos, žvakės, fejerverkai, ypatingi valgiai.

Lietuvoje prie balta staltiese užtiesto ir vegetariškais valgiais nukrauto Kūčių stalo tradiciškai sėdama sužibus pirmajai žvaigždei. Padėta lėkštelė protėvių vėlėms ir burtai tarsi susieja mus su protėviais.

Kalėdų nostalgija

Per Kalėdas visi tampame vaikais, užplūsta vaikystės prisiminimai: kvapai, kadaise girdėti žodžiai, gautos dovanos. Kažkas prisimins, kad per Kalėdas mama kepdavo nepaprastai gardžius pyragėlius su kopūstais, kitas – kaip jų namuose po egle būdavo padedamos lėkštelės su kiekvieno šeimos nario vardu, kad naktį apsilankęs Kalėdų Senelis nesusipainiotų dėdamas dovanas. Ir kaip kartą jaunėlis popieriaus lapelį su savo vardu įkišo į didžiulę salotinę, kad gautų didžiausią dovaną, bet kiti vaikai nesupyko, visiems buvo linksma.

Žmogus, mintimis sugrįžęs į vaikystę, prisimena, kaip buvo gera anuomet, kai jautėsi išskirtinis.

Iš praeities į ateitį

Vaikystėje švęstos šventės perduodamos jauniems šeimos nariams ir keliauja laiku – iš praeities į ateitį. Netgi svečioje šalyje šeimą sukūrusi lietuvaitė keps kūčiukus ir aplėks visus turgus ieškodama silkės, o paskui visi susės prie šventinio stalo, kaip kadaise susėsdavo jos tėvai, o dar anksčiau – seneliai.

Kai kas priekaištauja, esą šventės šiais laikais išsigimė. Nevertėtų dėl to pykti. Pokyčiai – nuolatinis mūsų gyvenimo palydovas. Ir gyvenimo tempas

dabar visai kitoks. Prieš šimtmetį artėjant Kalėdoms visi svarbiausi darbai jau būdavo nudirbti ir būdavo galima susikaupti, pasninkauti, apsivalyti kūną ir sielą, o dabar moterys iki paskutinės minutės sėdi darbe, tada galvotrūkčiais lekia į parduotuves. Ir vis dėlto spėja laiku padengti vaišių stalą, mat šiais laikais gausu kulinarijos ir konditerijos parduotuvių, kur gausi ir pusfabrikačių, ir gatavų patiekalų. Ieškodami dovanų kai kurie laksto kaip be galvos, bet yra žmonių, kurie numato tam konkretų laiką ir nesuserga dovanų pirkimo karštine.

Na, yra kaip yra. Juk nepykstame, kad į darbą važiuojame ne arklį pasikinkę, o automobiliu. Ir kad nesame priversti pasninkauti visą mėnesį (Bažnyčia tai jau leidžia). Keičiasi gyvenimo sąlygos, keičiasi ir žmonės. Tik šventinė dvasia išlieka ta pati.

Kaukė leidžia būti savimi

Pagal evoliucinę psichologiją bet koks beprasmis elgesys – trumpalaikis. Kalėdų Senelis – išgalvotas personažas, tad turėtų būti keista, jog jis toks ilgaamžis, kad juo tikima nuo senų senovės.

Viena iš tikėjimo priežasčių – su tuo mistiniu personažu susijusi šventė ir atpalaiduojantys žaidimai. Žmogus, bendraudamas su kitais žmonėmis, priverstas pritapti visuomenėje, kitaip tariant, vaidinti – slėptis po gerumo, mandagumo, paslaugumo ir kitokiomis kaukėmis. O žaisdamas jis gali būti pats savimi, saugiai išlieti susikaupusius jausmus.

Vaikas, per karnavalą vilkintis plėšraus žvėries kailiu, gali į valias riaumoti, puldinėti kitus, ir tėvai jam nedraus: „Taip elgtis negalima." Vyras, užsidėjęs Kazanovos kaukę, bent jau taip realizuos savo svajonę tapti mergišium, neįžeisdamas savo moters.

Žaidimai suteikia daug svarbios informacijos apie tikrąją žmogaus prigimtį. Be to, mes mėgstame linksmus ir žaismingus žmones, nes jie tarsi byloja: „Aš – taikus, aš – nepavojingas.“ Kiekvienas žaidimas ir šventė yra mažytis socialinio pasaulio modelis.

Nustatyta, jog tie, kurie moka linksmintis, gyvena ilgiau už tuos, kurie to sau neleidžia.

Kalėdų Senelis

Kalėdų rytas.

– Alio, čia greitoji? – į ragelį šnabžda vaikiškas balselis. – Atvažiuokite greičiau, mano tėčiui protas susisuko.

– Ir ką gi tavo tėtis daro?

– Apsivilko raudoną chalatą, apsiavė veltinius ir įrodinėja man, kad jis – Kalėdų Senelis.

Pagrindinis Kalėdų personažas

Kalėdų Senelis, apie kurį žino kiekvienas vaikas ir suaugėlis, – tai apkūnus žilas seneliukas, vilkintis raudonu drabužiu, Kalėdų naktį įlipantis pro kaminą, mažiesiems paliekantis dovanėlių ir išpildantis visas svajones. Elnių traukiamomis rogėmis šis mielas senolis keliauja dalydamas stebuklingą Kalėdų dvasią.

Apie Kalėdų Senelį prabilta labai seniai. IV a. Anatolijoje (dabartinėje Turkijoje) gyveno krikščionių vyskupas Mikalojus, kuris garsėjo dosnumu. Pasakojama, kad visą savo turtą jis išdalijęs neturtingiesiems ir ligoniams ir netgi išgelbėjo tris seseris, kurias jų tėvas, vargšas žmogus, norėjo paversti laisvo elgesio merginomis. Mikalojus įmetė pro langą tris didelius aukso luitus, ir dėkingas tėvas pagaliau galėjo ištekinti dukras.

Mikalojus garsėjo kaip jūrininkų globėjas – esą užklupus audrai jis pasirodydavęs laive ir pasukdavęs bures taip, kad laivas išsigelbėdavęs. Tikėta, kad Mikalojus – stebukladaris: vieną vaiką iš mirusiųjų prikėlęs, kitą iš vergijos išlaisvinęs (viesulas pačiupęs vaiką ir atnešęs tiesiai prie bažnyčios).

Po mirties vyskupas buvo paskelbtas šventuoju. Jo palaikai saugoti Šv. Mikalojaus bažnyčioje Demre (Turkija), vėliau perkelti į Baryje (Italija) 1087 metais pastatytą Šv. Mikalojaus baziliką.

Šventasis Mikalojus įvairiose šalyse vadinamas įvairiai: Austrijoje – *Nikolo* ar *St. Niklas*, šiaurės Vokietijoje – *Sunner Klaus*, Olandijoje – *Sinterklass*, Šiaurės Amerikoje – *Santa Claus*, Turkijoje – *Noel Baba*. Šv. Mikalojaus diena daug kur švenčiama gruodžio 6-ąją. Žmonės jį įsivaizdavo apsivilkusį vyskupo drabužiu, ant balto arklio lakstantį stogais, o jo pagalbininkus – pro kaminus mėtančius dovanas. Kalėdų Senelio palydovai įvairiose šalyse skiriasi: tai ir angelai, ir pikti padarai krampusai (jie baudžia blogus vaikus), ir Juodasis Pėteris ar Knechtas Ruprechtas. Šventasis Mikalojus visada pagiria gerus vaikus, o blogus pabara. Kurie vaikai buvo geri, jis sužino iš Auksinės knygos.

Dabar tvirtinama, esą Kalėdų Senelis gyvena Šiaurės ašigalyje. Suomiai sako, kad Laplandijoje, Korvatunturyje, nors gal ir Rovaniemyje. Švedai įsitikinę, jog Dalarnoje, o gal apskritai neturi nuolatinės gyvenamosios vietos.

Labas, Kalėdų Seneli

1897-aisiais aštuonmetė Virginija O'Hanlon parašė laišką Niujorko laikraščiui „New York Sun" ir paklausė: „Ar yra Kalėdų Senelis?" Laikraščio vyriausiasis redaktorius atsakė mergaitei taip įtikinamai, kad tie žodžiai vėliau kiekvienais metais prieš Kalėdas būdavo perspausdinami pirmame „New York Sun" puslapyje.

Dabar jau visi vaikai žino, jog žiemą gali parašyti laišką pačiam Kalėdų Seneliui.

Ir vis dėlto, kada metas supažindinti su juo vaiką?

Tai priklauso nuo vaiko temperamento. Vienas dvimetis mažylis su džiaugsmu šoks aplink eglutę, o kitas, išvydęs barzdotą nepažįstamąjį, įsispraus į kampą ir apsiverks.

Vaikų psichologai prognozuoja tokias vaikų reakcijas pamačius Kalėdų geradarį:

- 1–3 metų vaikai Kalėdų Senelį jau gali įsivaizduoti kaip realų asmenį. Tačiau jie nesupras abstrakčių idėjų: gėrio, laimės, blogio.

- 4–5 metų vaikai gali suabejoti, ar Kalėdų Senelis – realus asmuo.
- 6–8 metų vaikai gali manyti, jog Kalėdų Senelis – realus, bet abejos jį pamatę. Pavyzdžiui, gali sakyti, kad Kalėdų Senelio nėra, bet jis gyvena Laplandijoje.
- 9–14 metų vaikai jau geba mąstyti abstrakčiai. Jie žino apie Kalėdų Senelį, net jei ir nelaiko jo realiu. Anot amerikiečių, pusė vaikų iki 11 metų tiki Kalėdų Seneliu. Kita pusė prisipažino: nors juos aplankė netikras, bet jiems patiko.

Nėra jokių mokslinių tyrimų, bylojančių, kad Kalėdų Senelio mitas gali būti naudingas (ar žalingas) vaikams. Tad tėveliai patys turi nuspręsti, kurti Kalėdų mitą ar nekurti.

Kada pasakyti tiesą?

Ateina metas, kai vaikams apie Kalėdų Senelį reikia pasakyti: tai – tik graži pasaka, o ne realybė. Kada iškloti tiesą, priklauso nuo vaiko amžiaus.

Atskleisti tiesą derėtų tada, kai vaikui kyla per daug klausimų ar jis ima abejoti Kalėdų Senelio egzistavimu.

Geriausia pasakyti savais žodžiais, o vaiko priekaištus („Kodėl man melavai?“) atremti papasakojant istorinius faktus. Būkite nuoširdūs, nes vaikui neabejotinai suspaus širdelę – juk neteko „asmens“, kuris juo rūpinosi, atnešdavo dovanų. Kad vaikas, sužinojęs tiesą, neimtų jumis nepasitikėti, paaiškinkite, kodėl taip elgėtės. Pasakykite, jog Kalėdų Senelio mitas – tai neatsiejama smagios ir šiltos Kalėdų šventės dalis.

Dovanos

Žodžiai, prasidedantys raide „d“

Kodėl perkate vaikams dovanas? Neabejoju, kad atsakysite: „Noriu pradžiuginti vaiką“, ir pridursite, jog taip elgiatės iš meilės. Bet ar iš tikrųjų? Apie ką galvojame pirkdami dovaną vaikui?

> *Psichologai teigia: ne visada dovana teikia džiaugsmą ją gavusiajam. Dovana gali įskaudinti ir nuliūdinti.*

Kalėdos ir gimtadienis – dovanų metas. Tačiau prieš puolant į parduotuves derėtų stabtelėti ir susimąstyti.

> *Atminkite: nauja lova vaikui, madingas drabužėlis ar lavinamasis elektroninis žaidimas – tai ne dovana, o naudingas daiktas. Nors abu šie žodžiai prasideda raide „d“, jų prasmė skirtinga.*

Daiktai perkami be progos. Jie taip pat gali pradžiuginti vaiką, bet būna, kad sugadina šventinę nuotaiką.

> *Dovanoti dera žaislą (daiktą), kurio vaikas nori.*

Nesivadovaukite suaugusiojo logika, esą mašinyčių namie ir taip pilni kampai. Jeigu vaikas pageidauja naujos, nupirkite. Juk dar viena mašinytė, tegu maža mažulytė – papildomas smagumas žaidžiant. Abejojantieji paklauskite savęs, kam darote malonumą. Vaikui? O gal sau?

Vaiko nepradžiugins daiktai „ateičiai“: per didelis dviratukas, pernelyg sudėtingas žaidimas ar riedučiai, skirti būsimai vasarai.

Prieš pirkdami dovanas neužmirškite, kad...

- Jūsų svajonė – tai ne vaiko svajonė. Nemanykite, kad nudžiuginsite vaiką padovanoję jam tai, apie ką patys svajojote vaikystėje. Prisiminkite: jūsų svajonės galiojimo laikas pasibaigė prieš kelis dešimtmečius. Jūsų vaikas visai kitaip mato pasaulį, žavisi kitais herojais, domisi kitokiais žaidimais.
- Brangios dovanos negarantuoja dėkingumo. Perkantieji pernelyg brangias dovanas šito kaip tik ir tikisi iš vaiko. Be to, įteikę brangenybę liepia vaikui ją tausoti, elgtis atsargiai. Būna, kad net atima.

Tėtis, padovanojęs sūnui elektrinį geležinkelį, juo žaidžia pats, o „nemokšai“ vaikui leidžiama tik stebėti. Pažaidęs tėtis vėl supakuoja ir paslepia dovaną, kad (jo) žaislo niekas nesulaužytų.

Dovana – ne valdymo priemonė

Skelbiama, esą Kalėdų Senelis atneša dovanų visiems – ir mažiems, ir dideliems, tačiau taip nėra. Suaugęs žmogus nesuks galvos, jei dovanos ir negaus, o mažiesiems liepiama dovaną užsitarnauti: „Jei blogai elgsiesi, Kalėdų Senelis dovanų tau neatneš.“ Ir vaikas tuo tiki. Tad laikas iki švenčių būna kupinas įtampos ir baimės – vaikas iš paskutiniųjų stengiasi elgtis gerai.

Kartais tėvai neapsiriboja vien pagąsdinimais. Būna, už nepaklusnumą vaikas gauna mažesnę ar prastesnę dovanėlę, nei tikėjosi. Darželyje vaikai džiaugiasi dovanomis, o vienas ar keli mažyliai sėdi nukabinę nosis, nes tegali pasigirti gavę mažą šokoladuką.

Vargu ar tokia auklėjimo priemonė padės pagerinti vaiko elgesį. Niekas nežino, kokia nuoskauda įsitvirtino vaikiškoje širdelėje ir kokią sėklą ji pasėjo. O kur dar nusivylimas ir suabejojimas Kalėdų Senelio gerumu ir teisingumu.

Dovana – visiškai netinkama vaiko auklėjimo priemonė. O Kalėdų Senelis tikrai netaps pernelyg griežtų suaugusiųjų bendrininku.

Dovana – ne tėvų meilės pakaitalas

Būna, kad išsiskyrus tėvams vaikai dovanų gauna daugiau, nei kai tėvai gyveno kartu. Ko tik nepadarysi (ypač kaltės graužiamas), kad tik vaikas jaustųsi laimingas. Kita vertus, puikiai žinome: jokia dovana neatstos mylimo žmogaus.

Pamenate: vaikas, išgirdęs jus (tėtį ar mamą) parėjus, mesdavo žaislą ir bėgdavo jūsų apkabinti. Kai vietoj meilės vaikui atkišamas žaislas, jis gali ne tik kad nepradžiuginti vaiko, bet ir labai įskaudinti.

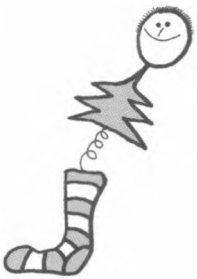
Jums meiliai ištiesus rankas, vaikas niekada neįbruks savo žaisliuko tardamas: „Še, tik netrukdyk man žaisti.“ O mes, suaugusieji, ne kartą esame atstūmę savo vaiką įkišdami jam žaislą: „Imk, tik netrukdyti man dirbti.“

Kokia dovana patiks vaikui?

Geriausia dovana – nebūtinai brangiausia. Geriausia – ta, kuri vaikui svarbesnė „už viską pasaulyje".

- Pačių pagaminta dovana. Visai nebūtina, kad dovana būtų pirktinė. Ją galima pagaminti ir patiems: kartu su vaiku sukurkite dovaną draugui, močiutei, tėčiui, mamai. Kanceliarinių prekių parduotuvėj rasite įvairiausių tam tinkamų priemonių. Kartais užtenka nupiešti gražų piešinį ir jį įrėminti (rėmelius pasigaminkite ar nupirkite).
- Išsiaiškinkite, apie kokią dovaną svajoja vaikas. Pasikalbėkite su vaiku ir padėkite jam parašyti laišką Kalėdų Seneliui arba gimtadienio fėjai.
- Ilgalaikė dovana. Galima paruošti dovaną, kuri džiugins jūsų vaiką net tada, kai jis užaugs.

Viena mama pasakojo apie savo dukros gimtadienių albumėlį. Į jį klijuojamos nuotraukos, padarytos per kiekvieną dukros gimtadienį. Pagrindinė nuotrauka – su gimtadienio tortu, o kitos – su svečiais: seneliais, draugais, broliais, pusbroliais ir augintiniu. Albumą kasmet pavarto gimtadienio svečiai. Juk įdomu pasižiūrėti, kaip visi pasikeitė, kiek paaugo pati mergaitė. Mama albumą įteiks dukrai per jos vestuves.



Humoras

Kur gyvena humoras?

Vieni žmonės turi humoro jausmą, kiti jo stokoja. Mokslininkams pasidarė įdomu: kodėl šitaip? Prieš keletą metų Kalifornijos universitete buvo tiriamos vienos paauglės, sergančios epilepsija, smegenys. Silpna elektros srove „kutenant" maždaug dviejų centimetrų dydžio smegenų žievės plotelį, mergina kikendavo, o paveikus stipriau, tiesiog leipdavo juokais. Kiti amerikiečių mokslininkai iškėlė sau užduotį patikslinti humoro „buveinę". Tyrimų metu jie stebėjo, kaip kinta smegenų veikla, žmonėms klausantis anekdotų ar žiūrint karikatūras.

> Taip buvo aptikta, kad atsakingas už juoką centras įsikūręs kaktinėje smegenų dalyje, tiesiai už dešinės akies.

Keisčiausia, kad ta pati smegenų vieta suaktyvėdavo ir tada, kai žmogų apimdavo depresija. Tai paaiškina, kodėl mes, ką tik buvę geros nuotaikos, po minutės galime atsidurti liūdesio duobėje.

> Ko gero, amerikiečių mokslininkai, patys to neįtardami, atskleidė ir kai kuriuos lietuvių nacionalinio charakterio bruožus. Juk mūsuose juokas ir ašaros nuolat eina greta. Negalime gyventi nei be humoro švenčių ar anekdotų turnyrų, nei be nuolatinių virkavimų, apraudant buvusias, esamas ir būsimas bėdas.

Išskirtinė žmogaus savybė

Džiaugtis sugeba ir kiti gyvi padarai. Šuo džiaugiasi šokinėdamas, vizgindamas uodegą, laižydamas žmogui veidą. Arklys nusižvengia pamatęs raitelį. Net karvė linksmai sumosikuoja uodega ir mykia, išgirdusi į tvartą įėjusią šeimininkę. Neseniai buvo atrasta, kad džiaugiasi netgi žiurkės, tik šios – skleisdamos žmogaus ausiai negirdimą ultragarsą.

> Tačiau vienintelis žmogus džiaugdamasis gali šypsotis: lūpų kampučiai pakyla aukštyn, burna kiek prasiveria ir matyti dantys. Gyvūnų pasaulyje toks dantų rodymas reiškia agresiją.

Amerikiečių mokslininkas Robertas Provainas pasidomėjo, kas juokina žmones. Jo studentai tyrinėjo studentų miestelio gyventojų šypsenas. Net 80 proc. atvejų džiaugsminga nuotaika nebuvo susijusi su kokia nors konkrečia linksma situacija ar mintimi. Jaunuoliai džiaugėsi vien dėl to, kad sutiko pažįstamą, o kartais ir nepažįstamą, bet nusiteikusį bendrauti žmogų.

Humoro pradžiamokslis

- Žmogus pradeda šypsotis dar motinos įsčiose.
- Kelių savaičių naujagimis šypsodamasis savo tėvams tarsi byloja: esu draugiškas, noriu bendrauti.
- Kelių mėnesių kūdikis ima užkrečiamai kvatoti kutenamas, mėtomas į viršų, stebėdamas juokingas grimasas. Tačiau pats juokinti kitų jis dar nemoka.
- Įpusėjęs antruosius gyvenimo metus mažylis jau sugeba palyginti reiškinius, mokosi apsimetinėti: pats ką nors vaizduoja, slapstosi, mėgdžioja ar iškraipo tikrovę. Ir pats jau pradeda linksminti kitus. Dėl juoko jis gali užsidėti batuką ant galvos, bandyti atsikąsti sviedinio. Kas kelia kitiems juoką, suvokia bendraudamas su suaugusiaisiais.

- Trečius metus įpusėjęs mažylis lengvai supranta, ar suaugusysis linkęs su juo juokauti, ar nelinkęs. Jis išmėgina įvairius variantus. Tarkim, meta į senelį kankorėžį, senelis neva nusigąsta, visi juokiasi. Meta į senelį akmenį – visi supyksta, barasi. Taip vaikas kaupia patirtį.

> *Sukurti juokingą pasakojimą apie karvę, mėgusią žiaumoti kramtomąją gumą ir važinėti dviratuku, vaikas galės tik tada, kai jau žinos, jog karvė – didelis gyvulys, lėtai vaikščiojantis keturiomis kojomis ir ėdantis vien tik žolę.*

> *Vaikas, kuris augdamas bendrauja su tėvais ir kitais suaugusiaisiais, humorą supras kitaip, negu vaikas, stokojęs tokio bendravimo.*

Trimečiai kvailioja, vaiposi kraiposi prisimindami kūdikystę, kai aplinkiniams tai sukeldavo juoką. Šio amžiaus vaikai jau puikiai žino elgesio taisykles: kas leistina ir kas draudžiama. Jiems smagu, kai tos taisyklės sulaužomos: gali kikenti šokinėdami ant lovos ar ant sienos ištaškę košę.

- Prakutę 4–6 metų vaikai jau moka apibendrinti, jau žino daugelio daiktų požymius, sugeba grupuoti. Šio amžiaus vaikus juokina nupieštas šešiakojis šuo, keturkampė saulė ar mėlynai nuspalvintas pomidoras – tai, kas atrodo neįprastai. Bene labiausiai jie mėgsta iškraipyti žodžius, neteisingai juos tardami, tyčia sukeisdami skiemenis.

> *Penkiametis Tomas visus labai prajuokina ledą pavadinęs „slidučiu", „griūvučiu", „čiūžučiu".*

- Humoras ne tik suteikia džiaugsmo bendraujant. Jis lavina kūrybiškumą. Ikimokyklinukai ir pirmaklasiai jau gali sukurti ištisas juokingas istori-

jas. Jie klausosi ir suaugusiųjų anekdotų, tik ne visada juos supranta, tad perteikia savaip: juokiasi iš kvailo elgesio, žioplumo ar kokio posakio.

Suaugusieji dažnai nesupranta vaikiško humoro specifikos ir linkę jį kritikuoti, taip išraudami pirmuosius kūrybiškumo daigus. Dera palaikyti juokaujančius vaikus ir juoktis drauge su jais.

Juoktis sveika

Kodėl humoras toks svarbus žmogui ir kokia jo paskirtis?

Į šį klausimą įvairūs mąstytojai ieško atsakymų jau daugiau kaip du tūkstančius metų. XVI–XVII a. sandūroje gyvenęs anglų mąstytojas Tomas Hobsas visuomeninį gyvenimą apibūdino kaip „priešiškai nusiteikusių asmenybių kovą“. Humoras esąs viena iš tos kovos formų. Ši mintis nesvetima ir šiais laikais.

Juk dažniausiai juokiamasi ne iš savęs, o iš kitų žmonių. Taip jie tarsi nugalimi psichologiškai.

Psichologijos pradininkas Zigmundas Froidas teigė, kad žmonės dažniausiai juokiasi iš sekso, iš valdžios bei autoritetų ir iš tualeto reikalų. Visos tos temos visuomenėje yra tabu, tačiau mūsų psichika nemėgsta draudimų, nes tai kelia baimę, nerimą ir įtampą. Humoras padeda žmonėms saugiai išsikrauti ir juokais sulaužyti draudimus.

Kodėl pas mus itin populiarios humoro laidos? Ogi todėl, kad išjuokiami politiniai personažai, mums ne itin malonūs, o kartais ir bauginantys. Kodėl juokiamės iš rodomų per televiziją nelauktų, netikėtų nemalonių situacijų, kurios nutinka kitiems? Todėl, kad realiai susidūrus su tokia situacija juoktis iš kito žmogaus nemandagu. O iš laidos juoktis galima, nes saugu. Be to, toks juokas padeda atsikratyti įtampos.

Mokslininkai jau neabejoja, kad humoras nuima įtampą ir teigiamai veikia savijautą.

Niekas neabejoja ir posakio „juoktis sveika" teisingumu. Amerikiečių žurnalistas Normanas Kouzinsas autobiografinėje knygoje „Ligos anatomija ir pacientas" aprašė savo sugalvotą pasveikimo būdą – juoko terapiją. Kouzinsą ilgai kankino chroniški stuburo skausmai (Bechterevo liga), bet gydytojai pasirodė bejėgiai, skiriami vaistai buvo neefektyvūs. Galiausiai jis atsisakė bet kokio medikamentinio gydymo ir nusprendė pats gydyti save juoku. Gulėdamas valandų valandas žiūrėjo pamėgtas komedijas ir laidas, filmuotas paslėpta kamera. Toks gydymosi būdas pasiteisino ir davė teigiamų rezultatų.

Vėlesni mokslininkų gelotologų („gelos" graikiškai – „juokas") tyrimai patvirtino teigiamą juoko poveikį: juokiantis į kraują patenka hormonų, slopinančių skausmą, suaktyvėja smegenų veikla. Juokas – geriausias būdas pilvo raumenims stiprinti ir plaučiams vėdinti.

Kai kuriose Niujorko ligoninėse dabar įvesti klounų etatai. Jų pareiga – linksminti sergančius vaikus. Kaimyninėje Lenkijoje šis sumanymas irgi po truputį diegiamas. Penkiose Varšuvos ligoninėse lankosi gydytojai, apsirengę klounų kostiumais. Vaikai juos sutinka džiaugsmingai. Gydymą juoku žadama įvesti Krokuvos ir kitų Lenkijos vaivadijų ligoninėse.

Jungtinėse Valstijose prieš keletą metų susikūrė humoro terapijos draugija. Jos nariai gydytojai įsitikinę, kad juokas, šypsena, linksmas anekdotas itin teigiamai veikia žmogų. Kita vertus, jie nesuabsoliutina humoro, nelaiko jo panacėja nuo visų ligų. Jie – už juoką, derinamą su tradiciniu gydymu.

Žaidimai

Ką piešia berniukai ir ką – mergaitės?

Ar prisimenate savo pirmuosius vaikystės piešinius, kai jau pradėjote piešti žmones? Jeigu užmiršote, pažiūrėkite, ką piešia jūsų 3–6 metų vaikai.

Berniukai piešia mašinas, lėktuvus, karą. Pagrindiniai personažai – vyrai: ir automobilius vairuoja vyrai, lėktuvus valdo lakūnai vyrai ir kariauja tik vyrai, nors šeimoje automobilį galbūt vairuoja motina, o per televiziją berniukas matė kariaujančias, tankus ir lėktuvus valdančias moteris. Tačiau jo piešiniuose moterų nėra.

Mergaitės piešia princeses, karalaites, mamas. Jeigu paklaustume, koks princesės vardas ir kiek jai metų, ketverių metų dailininkė Milda atsakytų, kad princesė – taip pat Milda, jai – ketveri.

Piešiniai daug pasako apie vaiką. Iš jų galime spręsti, kuriai lyčiai vaikas save priskiria – vyriškajai ar moteriškajai. Jokios kitos lyties nėra.

Kai sūnus auga tik su motina

Jeigu sūnų augina viena motina ir dar stengiasi atstoti jam tėvą, o berniukas turi mažiau galimybių bendrauti su suaugusiais vyrais, jis dažniausiai pieš belyčius žmones. Save įvardys taip: „Aš esu berniukas“, tačiau kas yra berniukas, jam nelabai aišku. Toms migloms išsklaidyti laiko vaikas turi labai nedaug – **tik iki šešerių metų**. Vėliau to padaryti nebebus įmanoma, mat ši gyvenimo pamoka – ne iš tų, kurias galima pakartoti.

Kas nutinka neišmokusiems pamokos, tai yra nepriskyrusiems savęs savo lyčiai?

Turbūt atkreipėte dėmesį į spaudoje šmėsčiojančias žinutes apie kai kurių NBA krepšininkų ekstravagantišką elgesį, drabužius ir išvaizdą. Aukšti, puikiai sudėti vyrai puošiasi brangiais auskarais ir keliomis eilėmis karolių ar grandinėlių, darosi įmantrias šukuosenas. Jie konfliktuoja su kitais vyrais – elgiasi kaip isteriškos moterys.

Ar skaitėte bent vieno jų biografiją?

Dažniausiai bus parašyta, kad vaikystę krepšininkas atsimena kaip gražų gyvenimo periodą. Anuomet jį supo vien moterys: motina, seserys, pusseserės. Šiurkščių vyrų jis nematė, nes jų paprasčiausiai nebuvo. Jis su ilgesiu prisimena, kaip žaidė drauge su mergaitėmis, siuvo lėlėms drabužius, matavosi motinos aukštakulnius ir paslapčia naudojo jos kosmetiką, kad būtų toks pat gražus kaip motina. Jis buvo tarsi vienas iš tų mergaičių, ir jam tai patiko. Motina irgi buvo laiminga, kad sūnelis nesiveržia į gatvę, nepakliūva į blogą kompaniją, kur elgiamasi baisiai ar net gali užmušti.

Kokia tokiomis sąlygomis užaugusio vaikino seksualinė orientacija? Visiškai neaiški.

Prievartautojo portretas

Vaikystės atradimų (ir praradimų), susijusių su lytimi, pasekmės gali būti itin šiurpios. Tiriant prievartautojų ir seksualinių maniakų praeitį, stebina tai, kokia laiminga ir graži buvo jų vaikystė.

Psichologinis seksualinio maniako portretas dažniausiai būna toks: jį augino viena motina, gera ir švelni (su ja jis galbūt gyvena iki šiol). Jis gavo gerą išsilavinimą ir turi profesiją, galbūt net prestižinę. Darbe juo niekas iki tol nesiskundė, niekam nekilo blogų minčių. Jeigu jis veda, dažniausiai vyresnę už save moterį arba tokią, kuri švelniai pasakys, ką jam daryti gyvenime ir buityje.

Seksualiniai maniakai, niekindami ir žudydami, nesąmoningai išreiškia susikaupusį pyktį visai moterų giminei. Taip jie keršija už vaikystėje neišmoktą tapimo vyru pamoką.

Vos ne kas savaitę spaudoje galime rasti šiurpių istorijų. Skaitytojas stebisi: „Atrodo toks padorus ir mielas žmogus, o va koks pabaisa." Patyrusių kriminalistų tokie dalykai nestebina. Atvirkščiai, jie patys ar padedami psichologų iš anksto sudaro nusikaltėlio portretą ir pagal jį ieško piktavalio.

Vyriški žaidimai ir moteriški žaidimai

Mėgstamiausias 3–6 metų vaikų užsiėmimas – žaisti su bendraamžiais. Vasarą nuo ryto iki vakaro jie žaidžia namus, slėpynes, ligonines, karą. Vaidmenis vaikai pasiskirsto pagal lytį. Niekada neteko matyti, kad berniukas žaisdamas vaidintų motiną. Jis visad gauna tėvo vaidmenį ir greitai į jį įsijaučia. „Aš būsiu tėtis, pareisiu namo girtas, o tu mane bark", – pateikia mergaitei scenarijų. Mergaitė niekada nepasakys: „Aš būsiu mama ir pareisiu girta." Ji žino, kad tai neleistina. Nesvarbu, kas dedasi namie, blogus dalykus reikia slėpti.

Bet kurioje kultūroje, taip pat ir lietuvių, mergaičių agresija netoleruojama, tad nenuostabu, kad karo žaidimus žaidžia tik berniukai. Mergaitės į juos nepriimamos. Žaislinius automobilius vairuoja taip pat tik berniukai, o mergaitėms leidžiama sėdėti arba greta, arba ant galinės sėdynės.

Vienintelė riba

Šiuolaikiniame pasaulyje ribos tarp vyriškų ir moteriškų profesijų lyg ir nebeliko. Dabar kiekvienas gali pateikti įrodymų, kad geriausi virėjai, drabužių kūrėjai, šukuosenų meistrai – ne moterys, kaip tvirtinta kadaise, o vyrai. Pasidomėję tokių vyrų būdu pamatytume, kad tai švelnūs, gana smulkmeniški, kruopštūs ir labai emocionalūs žmonės.

Moterys ir sovietmečiu klojo asfaltą, vairavo traktorius. Dabar merginos veržiasi į policijos ir karo akademijas, žaidžia futbolą, grumiasi imtynėse,

nors visuomenė tai nelabai toleruoja. Visose sferose ribos išbluko. Tačiau viena – esminė ir prigimtinė – liko: berniukai turi tapti vyrais, mergaitės – moterimis.

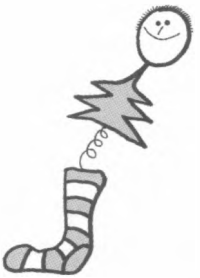
Akivaizdi žaidimų nauda

- Žaidimai padeda vaikui užaugti doram. Vaikus patartina vesti į tokius darželius, kuriuose leidžiama daug žaisti. Tyrimais įrodyta, jog vaikai, kurie daug žaidė, geriau adaptuojasi gyvenime.

> Kas trečias vaikas, kurio žaidimą darželyje instruktavo ir griežtai kontroliavo auklėtojos, sulaukęs 23 metų buvo suimtas už kokį nors nusikaltimą.
> Iš galėjusių laisvai žaisti prasikalto tik kas dešimtas.

- Spartina vystymąsi smegenų sričių, atsakingų už mokymąsi būti tarp žmonių ir tinkamas emocines reakcijas. Tai buvo nustatyta stebint izoliuotus ir laisvai žaidžiančius vaikus ir palyginus rezultatus.
- Neigiamas emocijas padaro nekenksmingas. Nerimaujantį vaiką greičiausiai nuraminsite su juo pažaidę. Tyrimai byloja, kad pažaidus vaikų nerimastingumo lygis sumažėja dvigubai, palyginant su tais, kurie ramiai klausėsi pasakos. Akivaizdu: žaidimai teigiamai veikia emocinę vaiko būseną, padeda įveikti nerimą.
- Geras apšilimas prieš sunkias užduotis. Amerikiečiai nustatė, kad vaikams leidus pažaisti prieš sunkią, kūrybiškai mąstyti reikalaujančią užduotį, šie vaikai užduotis įveikė daug geriau nei nežaidusieji. Manoma, kad žaidimas galėtų padėti sėkmingiau atlikti ir sunkius namų darbus.
- Padeda greičiau išmokti kalbėti. Vašingtono (JAV) universiteto mokslininkai 18 mėnesių kūdikiams padovanojo po dėžę kaladėlių. Paaiškėjo, kad tų, kurie žaidė itin noriai ir dažnai, kalbos įgūdžiai lavėjo greičiau negu pasyvių bendraamžių.

- Padeda įvertinti riziką ir linksmina. Anot vaikų psichologės Tesos Livingston (Tess Livingstone), vaikai, labiausiai mėgstantys žaisti lauke, būna atsargesni ir linksmesni.
- Ugdo orientacinius gebėjimus. Mergaitėms, kurios iš prigimties sunkiau orientuojasi erdvėje, ugdyti orientacinius gebėjimus padeda kompiuteriniai veiksmo žaidimai. Teigiamas orientacinis poveikis – ilgalaikis. Tai labai praverčia ateityje mokantis vairuoti automobilį.



Žaislai

Žaislų pasaulis – tikrojo pasaulio atspindys

Vaikai su pasauliu susipažįsta žaisdami. Dėliodami kaladėles, ridendami kamuolį jie mokosi suprasti sąvokas „didelis“ ir „mažas“, „apvalus“ ir „kampuotas“, „vidus“ ir „išorė“. Palindę po stalu sužino apie talpą, erdvę, o „auklėdami“ lėles išmoksta bendrauti.

Maži vaikai gali žaisti 7–9 valandas per dieną. Žaidimas vaikui toks svarbus, kad net užsimirštama.

Suaugusieji neturėtų trukdyti vaikui žaisti, bet galėtų pasirūpinti, kad žaisdamas vaikas sužinotų kuo daugiau ir įgytų gyvenimo patirties.

Psichologai rekomenduoja vaikui pirkti mažiau, bet tinkamų žaislų.
Per daug žaislų mažą vaiką išvargina.

Nežinodamas, kurį žaislą pasirinkti, vaikas griebia tai vieną, tai kitą, greitai pavargsta ir suirzta. O būtent gebėjimas susikaupti ir išlaikyti dėmesį yra svarbiausias dalykas, ko vaikas turi išmokti žaisdamas.

Anot specialistų, žaislai turėtų būti:

- ugdomieji, skirti patiems mažiausiesiems, padedantys susipažinti su daiktų tūriu ir forma, lavinantys judesius: barškučiai, medinės kaladėlės, muzikiniai žaislai, kuriuos spustelėjus pasigirsta melodija.

- Lavinamieji, skirti tobulinti jau turimus gebėjimus: lego kaladėlės, konstruktoriai, dėlionės, loto, domino, žaidimai iš vaikiškų žurnalų.
- Kūrybiniai žaislai ir žaidimai, kai reikia lipdyti, klijuoti, lieti formeles, muzikuoti. Vaikai gali sukurti ką nors visiškai nauja. Tinka ir lego kaladėlės, ir konstruktoriai, jei vaikas ne kuria pagal instrukciją, o bando sudėlioti savaip.

Svarbūs ir nesvarbūs žaislai

Visi žmogaus pavidalo žaislai – lėlė kūdikis, lėlė Barbė, žmogus voras, žmogus šikšnosparnis, robotas, superherojus, teletabiai – diktuoja tam tikras elgesio schemas, tačiau **beveik nelavina vaiko fantazijos**, nepadeda ieškoti atsakymų į rūpimus klausimus. Minėtus herojus galima pamatyti filmuose, žurnaluose, kompiuteriniuose žaidimuose. Vaikai juos mėgdžioja, tai yra tiesiog atkartoja jų elgesį, o tai nelavina vaizduotės, neskatina kurti savų veikėjų, sugalvoti dar nežinomų poelgių.

Todėl daug vertingesnės namie siūtos arba neutralios pirktinės lėlės.

Psichologai prie mažai vertingų žaislų priskiria ir elektroninius žaislus. Pastarieji vaikams gana greitai nusibosta, nors ir ugdo reakciją, atmintį (bet ne kūrybiškumą).

Vaikai neskirsto žaislų į kategorijas, jie mėgsta išbandyti įvairius. Tai – gerai, nes kuo įvairesnius žaislus vaikas išbandys, tuo daugiau jo gebėjimų bus lavinama.

Bene svarbiausios ir įsimintiniausios žaidimo akimirkos būna tada, kai į vaiko žaidimą įsitraukia tėvai. Nauda abipusė: tėvai gauna progą geriau pažinti savo vaikus, vaikai – tėvus. Drauge išgyvenama daug smagių valandėlių. Tarkim, tėvai sužino, jog namas kreivas todėl, kad jame gyvena labai storas nykštukas.

Priimti į žaidimą tėvai turi užmiršti trošk imą vadovauti. Susilaikykite nuo pamokymų, kad ant mažų kaladėlių uždėtos didelės kaladėlės nukris. Tuo vaikas turi įsitikinti pats.

Padėti galite tik kai vaikas ima krimstis dėl nesėkmės. Tokiu atveju pasisiūlykite pabūti „pagalbiniu" žaidėju (bet ne darbų vykdytoju).

Žaislų rinkimosi taisyklės:

- Žaislas turi atitikti vaiko amžių. Pernelyg paprastas greitai nusibos ir bus pamirštas. Gavęs sudėtingą ne pagal amžių žaislą vaikas nemokės juo žaisti. Renkant žaislą reikėtų paisyti ne tik amžiaus nurodymų ant pakuotės, bet ir atsižvelgti į vaiko poreikius bei gebėjimus.
- Pirmenybę teikite žaislams, kurių funkcijas galima išplėsti. Su lėle, kuri sako „ma-ma", geria iš buteliuko ir prisišlapina, galima žaisti kartojant tik tuos tris siužetus. O žaidžiant su paprasta „nieko nemokančia" lėle galima sugalvoti daug įvairiausių žaidimo variantų ir pokalbių. Geriau pirkti vieną lėlę ir pritaikyti jai daug visokių priedų, nei įsigyti lėlę su „kraičiu" (garderobu, arkliu ir pan.). Panašiai elkitės ir pirkdami mašinėles.
- Žaislai – ne iš parduotuvės. Įdomių žaislų vaikai randa virtuvės spintelėse, spintų stalčiuose. Nereikalinga dėžutė gali virsti fantastiniu gyvūnu arba lėlių namu. Dar daugiau žaidimams tinkamų dalykų guli parke: iš kankorėžių, plunksnų, akmenėlių, pagaliukų galima sukurti nuostabių žaislų.

Mylimas augintinis

Brolis rodo jaunėlei sesutei vėžlį.
– Nuimk dangtį, – prašo toji, – aš noriu jį paglostyti.

Sprendimą būtina apgalvoti

Gyvūnai į namus atkeliauja dėl įvairių priežasčių: vieni žmonės nusiperka šunį, kokį turėjo vaikystėje, kiti – norėdami kuo nors rūpintis (mainais už besąlygišką gyvūnėlio ištikimybę). Bene dažniausiai naminiai gyvūnai dovanojami vaikams, kad šie rūpindamiesi padarėliu ugdytų valią ir pareigingumą.

Rinkdamiesi augintinį žmonės neišvengia klaidų. Klaidos kaina – prarasta ramybė ir nesantaika.

Ar augintinis atneš į namus laimę, ar, atvirkščiai, taps barnių ir nelaimių priežastimi, priklausys nuo to, kaip buvo pasiruošta jo atėjimui.

Svarbios taisyklės:

- Renkantis augintinį būtina atsižvelgti į **vaiko temperamentą ir gebėjimus**. Judriems mokyklinio amžiaus vaikams draugu gali tapti energingas šuo. Nedrąsiam vaikui (nesvarbu, ar jam treji, ar trylika) labiau patiks

glostyti ramią katę. Kūdikiui, mėgstančiam stebėti, tačiau bijančiam liesti, džiaugsmo teiks žuvytės akvariume.

- Siekiant užtikrinti vaiko ir gyvūno saugumą, reikia **nustatyti taisykles**, kaip dera elgtis su naminiu gyvūnėliu.
- Lemiamą sprendimą – parsinešti į namus gyvūną ar ne – **turėtų priimti moteris**. Ji prisiima atsakomybę ne tik už namus, bet ir už visus, gyvenančius juose. Neverta į namus atsivesti gyvūno, kurio nemėgs vienas iš tėvų.
- Prieš apsispręsdami į namus įsileisti gyvūną, su kuriuo teks bendrauti ne vienus metus, **pagalvokite apie pasekmes** ir kuo daugiau sužinokite apie padarėlį.

Gauruotas antidepresantas

Naminius gyvūnėlius laiko apie 60 proc. žmonių. Šunys populiaresni už kates, nors pirmuosius išlaikyti atsieina daug brangiau. Vis dėlto nauda vaikams ir visai šeimai gerokai viršija išlaidas. Moksliškai įrodyta ir nuolat patvirtinama naujais faktais, kad naminiai gyvūnai ne tik padeda žmogui geriau jaustis, bet ir naudingi sveikatai.

> *Europoje ir Amerikoje atlikti tyrimai byloja: vaikai, namuose laikantys bent vieną gyvūnėlį, mažiau kenčia nuo įvairiausių alergijų, dulkėse esančių erkučių ar žiedadulkių.*

Gyvūnėlių savininkai lengviau įveikia stresus, patiria mažesnę įtampą, jų kraujospūdis normalesnis nei tų, kurie pripažįsta tik žmonių draugiją. Naminiai gyvūnėliai kartais net vadinami gauruotuoju antidepresantu, mat jie veikia tarsi vaistai nuo depresijos.

> *Pastebėta, kad vaikai, kurių namuose laikomas augintinis, daug lengviau įveikia augimo krizes. Jie ne taip tragiškai sielojasi dėl juos ignoruojančių bendraamžių, blogų pažymių ar pralaimėtų rungtynių.*

Vaikui lengviau pasiguosti augintiniui, nes žino, kad šuo nieko neklausinės ir nekomentuos, o katė nekritikuos. Gyvūnėliai padeda ištverti net juodžiausiais laikais – kai miršta senelis ar močiutė, skiriasi tėvai.

> *Naminiai gyvūnai ugdo savigarbą – vaikas džiaugiasi galįs kai ką padaryti savarankiškai: pašerti augintinį ar išvesti į lauką.*

Gyvūnai padeda susidraugauti

Nedrąsūs, jautrūs, kitų besišalinantys vaikai gyvūnams išsipasakoja dažniau nei artimiems žmonėms. Tos pirmosios pasitikėjimo pamokos vėliau virs mokėjimu bendrauti su kitais.

> *Penkiamečiam Gabrieliui įveikti drovumą padėjo padovanota jūrų kiaulytė. Ir nors pirma pažintis buvo ne itin smagi (kiaulytė jam įkando), berniukas iškart pamilo prieraišų gyvūnėlį. Abu puikiai sutarė: jūrų kiaulytė kantriai išklausydavo visus berniuko pasakojimus, o šis su ja žaisdavo.*

Nedrąsus vaikas, auginantis katiną ar šunį, greitai pastebės, kad jo augintinis tarsi pritraukia kitus vaikus. Tai gali tapti puikiu pretekstu susidraugauti.

> *Kartais naminis gyvūnėlis labiau nei žmonės padeda vaikui užaugti geru žmogumi, nes išmoko suprasti kitą. Ir, žinoma, atsakomybės.*

Būna, kad už namų sienų vaikui tenka nuolat varžytis su kitais vaikais ir įrodinėti, ko yra vertas. Bendraudamas su augintiniu vaikas visada jausis svarbus, o gal net didvyris.

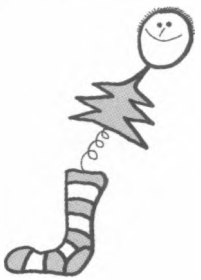
Gyvūnai gali ir pakenkti

Parnešę į namus šuniuką kūdikio tėvai neretai tikisi, kad vaikui paaugus šis turės draugą. Tačiau ekspertai pataria įsigyti tokį šunį, kuris yra bent vienais metais vyresnis už vaiką. Jau vien dėl to, kad augesnius šunis lengviau prižiūrėti.

- Svarbu įvertinti, ar **šuns temperamentas** atitinka šeimos gyvenimo tempą. Jei vaikai labai užimti, o tėvų dažnai nebūna namie, nepatartina laikyti energingo šuns.
- **Agresyvių** didelių šunų nederėtų laikyti tiems, kurių namuose yra kūdikių ir mažų vaikų. Tokie vaikai dar nemoka žaisti atsargiai.
- **Katės** nereikalauja daug dėmesio, bet svarbu neužmiršti, kad jos – **plėšrūnės**. Grįždamos iš medžioklės jos gali parsinešti nemalonių staigmenų – ne tik pelę ar paukštelį, bet ir blusų, utėlių, erkių. Jos dažniausiai nesutaria su vaikais ir gali juos rimtai sužeisti aštriais nagais, apkandžioti. Žaizdos gali supūliuoti, nes kačių seilėse ir ant nagų yra bakterijų.

Ne itin malonūs dalykai

- Laikantieji **žuvytes** kaip didžiausią minusą įvardija tai, kad tenka dažnai valyti akvariumą.
- **Paukšteliai** – šeimos augintiniai, bet ne vaikų. Reikia nemažai nusimanyti apie jų lesinimą ir priežiūrą.
- Namuose apsigyvenus **žiurkėnui**, **jūrų kiaulytei** ar **dekoratyviniam triušiui**, po kelių dienų, kai susižavėjimas įnamiu išblės, teks susidurti su realybe: gyvūnas skleidžia nemalonų kvapą, triukšmauja naktį.
- Itin pagalvokite prieš įsigydami **vėžliuką**, **driežą** ar **žaltį**, nes jie gali būti mirtinai pavojingi mažiems vaikams.



Valio, atostogos!

Atostogų nuobodulys

Vasaros atostogos vaikams – išsvajotas metas: nebereikia anksti keltis, užsimiegojusiam lėkti į darželį ar mokyklą. Tačiau labiausiai gundo laisvė. Juk per atostogas nieko nereikia daryti.

Tačiau būna, kad jau pirma atostogų savaitė baigiasi nusivylimu: „Mama, kaip nuobodu", „Tėti, o ką man veikti?" Aišku, vaikui, kaip ir suaugusiajam, reikia pailsėti nuo kasdienės rutinos ir disciplinos, nuo tų kasdieninių „reikia", „privalai". Bet atostogos – tai ne poilsis nuo gyvenimo.

Ar prisimenate, kaip mamos rudenį dejuodavo: „Ir vėl reikia pirkti didesnius batus." Per atostogas mes smarkiai ūgtelėdavome.

Atostogos namie

Tėvai, kurie patys dar neatostogauja, vaikus palieka namie. Juk retas kuris gali atostogauti du tris mėnesius.

Mūsų šalyje bandoma griežtinti vaikų priežiūrą, siekiama uždrausti vaikus iki septynerių–dešimties metų palikti namie vienus. Nesant tėvų ar globėjų, juos prižiūrėti galės ne jaunesni kaip 14 metų broliai ar seserys.

Įvairiose šalyse įstatymai skiriasi. Didžiojoje Britanijoje vaikas gali likti vienas namie tik sulaukęs 12 metų, o Latvijoje – septynerių.

Anot psichologų, **vaikų savarankiškumas** priklauso nuo įvairių aplinkybių:

- ar vienas paliktas vaikas jaučiasi saugus;
- ar suplanuota, ką jis veiks tuo metu, kai bus vienas;
- ar nesusigundys laisve ir neišbandys to, ką uždraudė tėvai: imti aštrius įrankius, degtukus, žaisti balkone;
- ar vaikas neįsileis į namus svetimo žmogaus;
- ar žinos, kur kreiptis pagalbos iškilus nenumatytoms aplinkybėms (kad reikia surinkti pagalbos telefono numerį 112, į kokius artimiausiai esančius suaugusius žmones kreiptis).
- Tėvai turi priminti vaikui, kad, nors jam ir atostogos, vis tiek dera atlikti kasdienes pareigas. Laisvas laikas turėtų užimti tik dalį dienos, o kitą dienos dalį derėtų pavesti vaikui (atsižvelgiant į amžių ir jėgas) atlikti namų ruošos darbus.

Privalumai: vaiko atostogoms nereikia papildomų išlaidų; vaikas mokomas savarankiškumo, jam suteikiama galimybė atsakyti už savo veiksmus.
Trūkumai: gana nesaugu, vaikas gali susižeisti arba pridaryti eibių. Gali bijoti vienas likti namuose.

Vasara pas senelius

„Gera pas močiutę vasarą pabūti...“ – dainuojama vaikiškoje dainelėje. Atostogas pas senelius prisimename su nostalgija: ir mums buvo smagu, ir tėvams gerai – galėjo nuo mūsų pailsėti bent savaitėlę, ir seneliai jau būdavo išsiilgę anūkėlių, tad džiaugdavosi mūsų keliamu šurmuliu.

Kas, jei ne senelis, išmokys, kaip verti slieką ant kabliuko, žinos, kada geriausias laikas žvejoti, kaip mesti akmenuką į kūdrą, kad tas šokinėtų, kaip švilpti, kad skambėtų visas laukas. Jokie filmai ir kompiuteriniai žaidimai neprilygs senelių pasakoms ir pasakojimams. Pas senelius galima lakstyti basomis po žolę arba taškytis balose. Galima daug įdomaus sužinoti apie močiutės katiną ir mylimą senelio šunį.

Privalumai: grynas oras, sveiki maisto produktai, pažintis su kitokiu gyvenimu ir šeimos istorija, akiračio plėtimas.
Trūkumai: per didelis vaikų lepinimas (nors kas gi palepins, jei ne seneliai).*

* Apie santykius su seneliais daugiau informacijos rasite mano knygoje „Psichologijos žiupsnis ant kasdienybės", Alma littera, 2013.

Patarimai seneliams
Mielos močiutės, tegul anūkėlius pažadina kepamų blynų kvapas, kaip kad būdavo jūsų vaikystėje.
Močiutės ir seneliai, supažindinkite anūkėlius su savo vaikystės pomėgiais ir nuotraukomis. Tegul vaikai sužino, kokia graži panelė buvo jų mama arba kad jų tėtis irgi sulaužė dviratį, bet pats jį ir sutaisė.

Į stovyklą

Vieni vaikai vos šešerių sulaukę svajoja bent savaitę pagyventi skautų palapinėje, o kiti ir dvylikos purto galvą kviečiami keliauti į stovyklą.

Stovykloje vaikai ne tik būna prižiūrimi, kol tėvai dirba, bet ir sužino, išmoksta daugiau, nei surašyta stovyklos programoje.

Stovykloje vaikai mokosi bendrauti, atsakomybės, pasirūpinti savimi, pasitikėti savo jėgomis.

Tėvai stebisi: „Vaikas iš stovyklos grįžo ne tik sustiprėjęs fiziškai, bet su juo ir daug smagiau bendrauti." Tikra tiesa. Vaikai būna išsiilgę tėvų, pradeda labiau juos vertinti (nors anksčiau tai vadino „kišimusi").

Stovykloje vaikas atranda ir kitokį save. Mokykloje, namie jį vertino už gerą elgesį, už pažymius, o čia – už asmenines savybes.

> Ypač pravartu pastovyklauti tiems, kuriems bendrauti trukdė etiketės „storulis", „nevėkšla", „durnius". Stovykloje negalioja ankstesnė istorija – čia viskas prasideda nuo pradžių. Tad vaikas įgis bendravimo patirties ir ims labiau pasitikėti savimi.

Patirties įgis netgi tie, kuriems stovyklauti nepatiko. Verkiantis ar nuogąstaujantis vaikas išmoksta pats nugalėti baimę, įveikti vienatvę, sustiprėja psichologiškai. Ir draugų pastabos išgirstamos greičiau, nei įkyriai kartojant tėvams. Nuolatinė konkurencija brandina asmenybę.

Tėvų baimės ir džiaugsmai

Normalu, kad tėvai rūpinasi vaiku. Dažniausiai nuotaikos būna tokios:

- abejojama, ar viskas bus gerai, ar vaikas susiras draugų, ar gražiai elgsis;
- liūdi ir ilgisi vaiko manydami, kad jis dar nedidelis, dar nesavarankiškas;
- džiaugiasi, kad jis jau didelis, savarankiškas;
- atsipalaiduoja ir pasijunta ramūs, nes vaikas bus saugus ir nereikės patiems juo rūpintis.

> Ne visais savo jausmais ir abejonėmis dera dalytis su vaiku. Jeigu atvirai baiminatės, labai tikėtina, kad baimę įvarysite ir vaikui. Vargu ar vaiką pradžiugins ir išsprūdusi replika, esą jam išvažiavus pagaliau pailsėsite ir pasimėgausite gyvenimėliu.

Sėkmingo stovyklavimo pradžiamokslis

- Užpildykite anketą. Taip atskleisite stovyklos vadovams savo vaiko asmenines savybes ir pomėgius, pateiksite informacijos apie galimus sveikatos sutrikimus ar nežymius negalavimus (pavyzdžiui, sužinoję, kad vaikas gali naktį prišlapinti į lovą, vadovai bus labiau pasirengę vaiką „pridengti“).
- Į stovyklą leiskite su draugu. Bet tik su vienu, o ne su keliais. Išmintis byloja: ten, kur du, trečias gali tapti nereikalingas. Net ir buvimas dviese ne visada pasiteisina, mat tada vaikai daugiau bendrauja tarpusavyje ir sunkiau susiranda naujų draugų.
- Nepuoselėkite nerealių vilčių dėl naujų draugų. Susidraugauti nelengva. Net bendraminčiai ne visada tampa gerais draugais. Pakaks vaikui pasakyti, kad stovykloje tikrai bus vaikų, kurie norės draugauti.
- Neduokite vaikui mobiliojo telefono. Prisiminkite savo stovyklavimo laikus, kai nebuvo nei interneto, nei mobiliųjų. Argi nebūdavo įdomu ir linksma? Vaikas gali pamesti mobilųjį telefoną arba „paskolinti“ kitam vaikui.
- Leiskite vaikui apsiprasti. Ne kiekvienas ir ne iškart prisitaiko prie naujų sąlygų. Be to, netikėtas tėčio ar mamos skambutis gali išmušti vaiką iš pusiausvyros – *jis gali pradėti ilgėtis namų, kiemo draugų, augintinio. Geriau sutarkite, kad retsykiais paskambinsite stovyklos vadovui ir pasiteirausite apie savo vaiką. Gali būti, kad iškart prisiskambinti nepavyks, nes vadovai ne visada gali atsiliepti. Jei taip, susitarkite dėl konkretaus laiko.*

Vasaros darbai darbeliai

Darbas vasarą – sveikintina veikla. Tačiau vargu ar tėvai noriai išleistų šešiametį rinkti miško gėrybių ar padėti ganyti gyvulius. Tiesa, kaime vaikai, ypač paaugliai, vasarą pinigų užsidirba rinkdami uogas ir grybus, bet tokie darbai turėtų būti pavedami tik norint paskatinti vaiką.

Psichologai sako, kad skatinti vaikus suprasti, kaip uždirbami pinigai, – nieko blogo. Tačiau įdarbinti rekomenduojama tik paauglį, pasirūpinant, kad dėl darbo nenukentėtų jo poilsis.

Tai reiškia, kad negalima versti vaiko dirbti visą vasarą. Užteks, jei padirbės kelias savaites ar mėnesį.

Kad vaikas netinginiautų vasarą, pasirūpina ir mokykla. Visi prisimename privalomų perskaityti knygų sąrašą, sudarytą lietuvių kalbos mokytojos. Daugeliui jis visą vasarą neduoda ramybės lyg akmenukas bate. Ir vis dėlto, kad ir kaip vaikas spyriotųsi imti į rankas knygą, tėvai turėtų paskatinti jį skaityti.

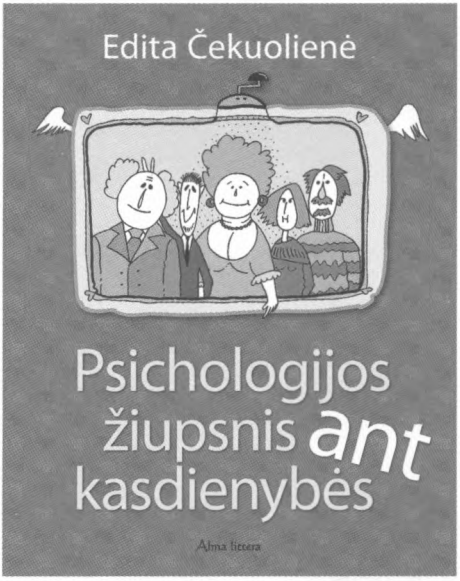
Jeigu vaikas – tik pradinukas, privalu padėti jam nepamiršti to, ką jau išmoko. Derėtų išmokyti ir ko nors naujo. Tokio amžiaus vaikai labai imlūs naujovėms.

Privalumai: darbas skatina suprasti jo svarbą, pinigų vertę, ugdo valią. Naujos žinios moko pareigingumo ir plečia akiratį.
Trūkumai: darbą vasarą vaikas ne visada supranta kaip saviugdą. Daug kas vėliau prisimena nemalonius laikus, kai, užuot atostogavus, tekdavo dirbti.

Rudenį mokytojas rodo vaikams du kiaušinius – vieną baltą, kitą rudą.

– Na, vaikučiai, kuo jie skiriasi? – klausia.

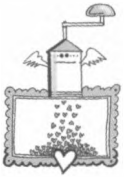
– Baltas sėdėjo namie, o rudas atostogavo, – išpyškina Jonelis.



Edita Čekuolienė

Psichologijos žiupsnis ant kasdienybės

Susikivirčiję su anyta ar išgirdę, kad dukrą kamuoja pirkimo manija, o jos septynmetis sūnus lyg ir netyčia apsivogė mokykloje, apnikti įtarimo, kad susirgome sunkia liga, ar išsigandę artėjančios vienišos senatvės, sutrinkame ir nebežinome, ko griebtis. Kam nors išsipasakoti ne visada smagu, be to, nėra jokių garantijų, kad kiti mus supras – pabėdoję, kad po atostogų jaučiamės pavargę, veikiausiai sulauktume kolegų pašaipų, o ne paguodos...



Psichologė Edita Čekuolienė jau daugiau kaip 30 metų kasdien konsultuoja su įvairiomis problemomis susiduriančius žmones ir puikiai žino, kad net pakliuvęs į rimtą bėdą ne kiekvienas iškart išdrįsta kreiptis pagalbos – juo labiau į psichologą ar psichoterapeutą, o ką jau kalbėti apie psichiatrą.

Šioje knygoje – daug naudingų psichologės patarimų, kaip elgtis įvairiose kebliose situacijose ir pagelbėti sau ar į bėdą pakliuvusiam artimajam. Autorė kviečia ir padeda suprasti problemų priežastis, pataria, kaip galėtume pakeisti elgesį ir požiūrį, kad gyvenimas prašviesėtų.

Čekuolienė, Edita

Če-103 Augi(ni)mo psichologija / Edita Čekuolienė ; iliustravo Romas Dubonis. – Vilnius : Alma littera, 2014. – 392 p. : iliustr.

ISBN 978-609-01-1642-5

Psichologės Editos Čekuolienės knyga, kurioje nagrinėjami vaikų auginimo klausimai, vaikų ir tėvų (globėjų) santykiai. Patarimai, testai, komentarai. Autorė dalijasi daugiau kaip per trisdešimt metų sukaupta patirtimi ir žiniomis, kurios tėveliams, globėjams, seneliams ir auklėtojams padės susigaudyti sudėtinguose vaikų norų, pareigų ir geros savijautos labirintuose.

UDK 159.922.7+37.015.3

Edita Čekuolienė

Augi(ni)mo psichologija

Redaktorė *Loreta Paškevičienė*
Korektorė *Gražina Stankevičienė*
Knygos ir viršelio iliustracijų autorius *Romas Dubonis*
Viršelio dailininkas ir knygos meninis redaktorius *Agnius Tarabilda*
Maketavo *Ligita Plešanova*

Tiražas 2000 egz.
Išleido leidykla „Alma littera“, Ulonų g. 2, LT-08245 Vilnius
Interneto svetainė: www.almalittera.lt
Spaudė AB spaustuvė „Spauda“, Laisvės pr. 60, LT-05120 Vilnius
Interneto svetainė: www.spauda.com

Nelės Chomičiūtės nuotrauka

Edita Čekuolienė – psichologė, turinti daugiau kaip 30 metų darbo patirtį. Dėsto psichologiją keliose aukštosiose mokyklose, veda seminarus įmonių darbuotojams (temos: kaip įveikti stresą, spręsti konfliktus, įveikti psichologines problemas, krizes ir pan.), konsultuoja individualiai. Dalyvauja įvairiose televizijos ir radijo laidose, rašo straipsnius (publikuoti dienraštyje „Lietuvos rytas“, žurnaluose, interneto portaluose). Enciklopedinio dvitomio „Vaiko priežiūros ir ligų žinynas“ (Mokslo ir enciklopedijų leidybos institutas, 2005, 2006) psichologijos dalies autorė. Knygos paauglėms „Nuo ančiuko iki gulbės“ („Tyto alba“, 2009) bendraautorė. Parašė knygą brandaus amžiaus moterims „Flirtas su rudeniu“ ir puikų psichologijos vadovą kiekvienai dienai – „Psichologijos žiupsnis ant kasdienybės“.

Augindami augame patys.

Kokių būna mamų ir tėčių ir ko vaikas iš jų mokosi? • Kodėl vaikams taip svarbu bendrauti su seneliais? • Kokie mitai kuriami apie vienturčius ir kada geriausia susilaukti antro vaikelio? • Ko ir kada išmoksta kūdikiai ir vaikai ir kokių auklėjimo būdų reikėtų vengti? • Kaip atpažinti, kam vaikas gabus, ir kaip pažaboti jo ožiukus? • Kaip padėti pasiruošti mokyklai ir laimėti didelę kovą su mažais negerais įpročiais? • Kodėl vaikai išsigalvoja baubus ir ką apie vaiką galima suprasti iš jo piešinių? • Kokios būna vaikų baimės ir kaip jos padeda vaikui suprasti pasaulį? • Kur slypi vaikų agresijos, polinkio meluoti ar vagiliauti šaknys? • Kada geriausia pradėti vaiką šviesti lytiškai ir kas nutinka, kai jam sueina trylika? • Kaip padėti vaikui išgyventi akistatą su kančia ar išsiskyrimą su tėvais, išvykstančiais dirbti į kitą šalį? • Ir kada jam pasakyti tiesą apie Kalėdų Senelį?

Didelę patirtį turinti psichologė, knygų „Psichologijos žiupsnis ant kasdienybės“ ir „Flirtas su rudeniu“ autorė Edita Čekuolienė dosniai dalijasi patirtimi ir žiniomis apie vaikų auginimą, sukauptomis daugiau kaip per trisdešimt metų. „Augi(ni)mo psichologija“ padės tėveliams, globėjams, seneliams ir auklėtojams susigaudyti sudėtinguose vaikų norų, pareigų ir geros savijautos labirintuose.

9 786090 116425

www.almalittera.lt

knygų klubas

Tapkite Knygų klubo nariu!

- Naujausios ir populiariausios knygos
- Ypatingi pasiūlymai
- Knygų pristatymas į bet kurį pasaulio kraštą

www.knyguklubas.lt